2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 駒込店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラB+ 亀井	09:00-09:50 ◎ビラB+ 亀井	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 山田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 佐藤	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00-09:30 Rin-Ballet 山田	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 山田	定休日	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 横田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 亀井	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 亀井	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 亀井	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山本	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 牧山	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 佐藤	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 亀井	09:00-09:30 ◎ビラPwrBackBody 山田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 佐藤
				10:00-10:30 ◎ビラRefBody 山本	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:30-11:00 Rin-Ballet 山田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:10-10:40 ◎ビラTotalBody 比屋根	09:40-10:30 ◎ビラB+ 横田		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 牧山	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 亀井	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 牧山	10:10-11:00 ◎ビラH&L+ 比屋根	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 比屋根	10:00-10:50 ◎ビラB+ 山田		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	10:10-11:00 ◎ビラLower+ 横田	10:10-11:00 ◎ビラJumpM 山田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:00-10:30 ◎ビラRefCore 山本
				11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 山本		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 佐藤	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 亀井	12:00-12:30 ◎ビラBackStyle 亀井	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 比屋根	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 山田		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 佐藤	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 牧山	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 牧山	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 比屋根	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 比屋根	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 佐藤		12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 牧山	12:00-12:50 ◎ビラB+ 亀井	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 横田	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 亀井	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 山本	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 佐藤
				12:40-13:30 ◎ビラLower+ 亀井	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 佐藤		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 亀井	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 比屋根	12:40-13:10 ◎ビラBackStyle 亀井		13:00-13:30 ◎ビラStretchC 亀井	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 牧山	13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 亀井	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 亀井	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 山本	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 山本		13:30-14:20 ◎ビラLower+ 牧山		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 山本	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 牧山		
				15:00-15:30 ◎ビラStretchC 亀井	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 牧山					13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 横田		14:10-15:00 ◎ビラB+ 横田					14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 亀井							
				16:10-17:00 ◎ビラLower+ 山本	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 佐藤			16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 亀井	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 山本	15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 牧山		15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 照屋		16:50-17:20 ◎ビラStretchC 亀井		16:50-17:40 ◎ビラLower+ 佐藤		16:20-17:10 ◎ビラLower+ 牧山			16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 牧山		15:20-15:50 ◎ビラRefBody 亀井
				17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 山本	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 牧山	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 山本		18:20-18:50 ◎ビラStretchC 亀井	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラStretchC 亀井		17:10-18:00 ◎ビラLower+ 牧山	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 牧山	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 牧山	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 佐藤	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 山本		17:40-18:30 ◎ビラB+ 山本	18:30-19:00 ◎ビラRefBody 山本	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 山本	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 牧山	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 亀井	16:30-17:00 ◎ビラRefCore 亀井
					19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 亀井	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 牧山	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山本	19:30-20:00 ◎ビラRefBody 山本	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 亀井			18:40-19:10 ◎ビラRefCore 亀井	19:30-20:00 ◎ビラRefCore 照屋	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 牧山	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 佐藤		19:10-20:00 ◎ビラLower+ 牧山	19:40-20:30 ◎ビラB+ 山本	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 山本	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 亀井	19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 亀井	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 照屋
					20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 牧山	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 牧山	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 牧山	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 山本	21:10-21:40 ◎ビラStretchC 亀井				20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 横田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 亀井	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 佐藤		20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 山本	21:10-21:40 Rin-Ballet 山田	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 亀井	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 牧山	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 照屋

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 牧山	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 亀井	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 亀井	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 山田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 佐藤	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 牧山
	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 牧山	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 亀井	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 亀井	10:10-11:00 ◎ピラJumpM 山田	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 山本	10:00-10:30 ◎ピラStretchC 亀井
	12:00-12:30 ◎ピラPerBackBody 山田	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 山本		11:40-12:30 ◎ピラB+ 横田	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 山本	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 牧山
		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 山本		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 横田		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 牧山
						14:10-15:00 ◎ピラJumpM 山田
						15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 亀井
		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 横田	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 佐藤	17:00-17:30 ◎ピラStretchC 亀井	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 佐藤	17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 亀井
	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 牧山	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 横田	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 牧山	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 比屋根	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 山本	
	19:30-20:00 ◎ピラStretchC 山田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 山本	19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 亀井	19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 比屋根	19:10-20:00 ◎ピラB+ 山本	
	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 横田	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 牧山	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 亀井	20:40-21:30 ◎ピラJumpM 山田	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）

レッスン前
10分講座

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用
予約ページ

LINE
公式アカウント

Instagram

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+