2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 二子玉川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月29日02:03 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	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 小林						08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 小林	定休日	08:30-09:20 ◎ビラA+ 佐藤					08:30-09:20 ◎ビラLower+ 山田	定休日						08:30-09:00 ◎ビラcore 林
																				10分	10分	10分		10分
				09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小林	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 林	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小林	●09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 林	09:30-10:20 ◎ビラB+ 林	09:50-10:20 ◎ビラRefCore 佐藤		09:50-10:20 ◎ビラRefBody 小林	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 金田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 林	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 林	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 林	10分 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 山田		09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山田	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 林	09:30-10:00 ◎ビラControlF 林
																10分							10分	
				10:50-11:40 ◎ビラLower+ 林	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ビラA+ 林	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 小林	10:50-11:40 ◎ビラB+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 林	10:50-11:40 ◎ビラA+ 佐藤		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 金田	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 林	10:40-11:10 ◎ビラStretchC 林	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 山田	11:10-11:40 ◎ビラRefBody 佐藤		10:50-11:40 ◎ビラA+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 林	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 林	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 林	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 小林
															11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 小林						10分			10分
				12:10-12:40 ◎ビラChestSR 林	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 林	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 佐藤	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 佐藤	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 佐藤	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山田	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 小林		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 林	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 小林	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 小林		11:50-12:40 ◎ビラJumpM 林	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 林		12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 小林	10分 12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 佐藤	●11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 林	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 林	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 佐藤	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 小林
					13:10-13:40 ◎ビラChestSR 林	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 林	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 山田		13:10-13:40 ◎ビラChestSR 林	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 小林		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 林	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 小林	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 小林	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 小林 10分	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 小林 10分		10分 13:10-13:40 ◎ビラcore 小林	13:30-14:00 ◎ビラStretchC 小林	●13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 林		10分 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 林	
				14:30-15:20 ◎ビラJumpM 小林						14:30-15:00 ◎ビラcore 林		14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 小林					10分 14:20-15:10 ◎ビラA+ 佐藤							14:20-14:50 ◎ビラRefBody 林
										15:30-16:00 ◎ビラChestSR 濱野		15:30-16:00 ◎ビラRefBody 林					15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 佐藤								10分 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 山田
				15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 山田			16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 山田			16:30-17:20 ◎ビラA+ 林		16:30-17:20 ◎ビラJumpM 小林	16:40-17:30 ◎ビラA+ 小林	16:20-16:50 ◎ビラControlF 林	16:20-17:10 ◎ビラA+ 佐藤			10分 17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 林						16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 山田
				17:10-17:40 ◎ビラStretchC 林	17:20-17:50 ◎ビラcore 小林	17:20-18:10 ◎ビラJumpM 林	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 小林		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 山田	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 林				17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 林	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 林	●17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 中野			17:20-17:50 ◎ビラChestSR 金田	17:20-17:50 ◎ビラcore 小林	17:20-18:10 ◎ビラA+ 林		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 佐藤	
				18:10-19:00 ◎ビラLower+ 山田	18:20-19:10 ◎ビラB+ 小林	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 林	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 小林	●18:20-19:10 ◎ビラLower+ 山田	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 林			17:50-18:40 ◎ビラLower+ 林	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 小林	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山田	10分 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 佐藤	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 小林	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 林		18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 小林	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 小林	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 林	10分 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 佐藤	10分 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山田	18:00-18:30 ◎ビラChestSR 小林
					19:40-20:10 ◎ビラRefCore 佐藤	●19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山田	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 佐藤	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山田	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 林				19:20-20:10 ◎ビラLower+ 山田	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 佐藤	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 佐藤	10分 19:40-20:30 ◎ビラA+ 小林		10分 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 中野	10分 19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 小林	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 佐藤	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 佐藤	
					20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 林	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 金田	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山田				20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 佐藤	10分 ●20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 小林		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 中野	20:40-21:30 ◎ビラA+ 佐藤	10分 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 小林	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 佐藤	

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	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 小林	●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 小林	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 小林	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 林	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山田	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 山田
	10分	10分	10分		10分	10分
	10:30-11:00 ◎ピラcore 小林	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林	10:30-11:20 ◎ピラB+ 小林	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 林	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山田	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 山田
	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 佐藤	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 小林	10分 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山田	11:50-12:20 ◎ピラcore 林	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 林	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 小林
	10分 12:50-13:40 ◎ピラB+ 佐藤	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 中野	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 林	10分 12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 山田	10分 13:10-13:40 ◎ピラControlF 林	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 小林
	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 佐藤	10分 17:20-17:50 ◎ピラcore 林	10分 17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 林	17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 林	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	10分 14:20-15:10 ◎ピラA+ 林
	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 佐藤	10分 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 佐藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 林	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 小林	10分 19:00-19:50 ◎ピラA+ 林	15:40-16:10 ◎ピラPerBackBody 林
	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 佐藤	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 佐藤	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 佐藤	20:20-20:50 ◎ピラTotalBody 林	10分 16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 小林
	10分 20:40-21:30 ◎ピラLower+ 山田	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 林	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 佐藤	10分 20:40-21:30 ◎ピラB+ 小林	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 佐藤	18:00-18:30 ◎ピラcore 林

【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	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	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+