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

※2026年01月31日02:02 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	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 渡邊						08:00–08:50 ◎ビラJumpM 今井	定休日	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 影山					08:00–08:50 ◎ビラB+ 渡邊	定休日						08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 田中
				09:20–09:50 ◎ビラBackStyle 渡邊	09:30–10:00 ◎ビラcore 田中	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 渡邊	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 渡邊	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 渡邊	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 影山	09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 今井		09:20–09:50 ◎ビラRefBody 影山	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 今井	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 影山	09:30–10:20 ◎ビラB+ 鬼武	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 影山	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 鬼武		09:30–10:20 ◎ビラA+ 今井	09:30–10:20 ◎ビラB+ 鬼武	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 今井	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 渡邊	09:30–10:00 ◎ビラcore 渡邊	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 鬼武
				10:20–11:10 ◎ビラB+ 田中	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 田中	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	10:30–11:00 ◎ビラcore 渡邊	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 渡邊	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 今井		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 影山	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 今井	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 影山	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 影山	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 影山	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 鬼武		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 田中	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鬼武	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 今井	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 渡邊	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 渡邊	10:40–11:30 ◎ビラA+ 田中
					11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 影山	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 影山	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 鬼武	11:50–12:40 ◎ビラB+ 鬼武	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 渡邊	11:40–12:10 ◎ビラcore 渡邊		11:40–12:10 ◎ビラControlF 田中	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 渡邊	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 渡邊	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 鬼武	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 影山	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 渡邊		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 田中	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 鬼武	11:50–12:40 ◎ビラB+ 渡邊	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 渡邊	●11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 影山	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 田中
					12:50–13:40 ◎ビラLower+ 影山	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 影山		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 渡邊	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 影山				12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 渡邊	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 渡邊	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 影山	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 鬼武			12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 影山	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 田中		12:50–13:40 ◎ビラJumpM 今井	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 影山	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 影山
				14:00–14:50 ◎ビラLower+ 鬼武						14:10–15:00 ◎ビラA+ 渡邊							14:10–15:00 ◎ビラA+ 渡邊							14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 鬼武
				15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 鬼武						15:30–16:00 ◎ビラTotalBody 渡邊		15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 田中					15:30–16:20 ◎ビラB+ 田中								15:50–16:20 ◎ビラRefBody 影山
				16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 今井						16:30–17:00 ◎ビラRefBody 影山		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 鬼武					16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 田中								16:50–17:20 ◎ビラcore 渡邊
				17:40–18:10 ◎ビラcore 今井	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 今井			●17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 鬼武	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 影山	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 影山		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 鬼武		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 渡邊	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 渡邊		17:50–18:20 ◎ビラControlF 田中		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 影山				17:40–18:30 ◎ビラB+ 今井	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 渡邊
						18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 田中							18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 田中			18:00–18:30 ◎ビラHipLine 田中			18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 田中			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 鬼武		
					18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 鬼武		18:40–19:30 ◎ビラA+ 田中		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 影山										18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 影山		18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 田中			
						19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 田中		19:00–19:30 ◎ビラRefCore 鬼武					19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 田中	19:00–19:30 ◎ビラControlF 田中	19:00–19:30 ◎ビラControlF 今井	19:00–19:50 ◎ビラB+ 田中				19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 田中			19:20–19:50 ◎ビラControlF 今井	19:00–19:50 ◎ビラJumpM 今井	
					19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 鬼武	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 影山	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田中	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 田中	20:00–20:50 ◎ビラB+ 鬼武				20:00–20:30 ◎ビラHipLine 田中	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 田中	20:00–20:50 ◎ビラJumpM 今井	20:20–20:50 ◎ビラChestSR 田中			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 影山	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 影山	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 影山		20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 今井	20:20–20:50 ◎ビラStretchC 今井	
					21:10–21:40 ◎ビラRefCore 今井	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 影山	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 影山	21:00–21:50 ◎ビラB+ 田中	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 鬼武				21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 鬼武	21:00–21:50 ◎ビラA+ 田中	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 渡邊	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 今井			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 鬼武	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 影山	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 影山		21:20–21:50 ◎ビラRefCore 鬼武	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 今井	

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	09:30-10:20 ◎ピラB+ 田中	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 影山	08:00-08:30 ◎ピラHipLine 今井
	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 田中	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 鬼武	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 田中	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 鬼武	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 影山	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 今井
	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 田中	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 渡邊	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 田中	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 鬼武	11:50-12:40 ◎ピラB+ 鬼武	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 鬼武
	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 今井	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 渡邊	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 鬼武	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 今井	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 鬼武	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 鬼武
						14:10-14:40 ◎ピラControlF 田中
						15:10-15:40 ◎ピラChestSR 田中
						16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 田中
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 渡邊	17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 渡邊	18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 田中	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 今井	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 田中	17:30-18:20 ◎ピラB+ 渡邊
		18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 影山	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 田中	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 小山	18:40-19:30 ◎ピラA+ 田中	
	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 渡邊	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 影山	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 影山	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 今井	20:00-20:50 ◎ピラB+ 田中	
	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 影山	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 影山	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 影山	21:20-21:50 ◎ピラcore 今井	21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 田中	

【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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	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
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+