2026年2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02月24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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	-	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	Aスタジオ
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 影山	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 影山	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 影山	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 渡邊	08:00-08:30 ◎ビラControlF 田中	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 渡邊	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 今井	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 影山	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 影山	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 渡邊	08:00-08:30 ◎ビラcore 今井	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 豊田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 影山	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 今井	09:30-10:00 ◎ビラcore 渡邊	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 影山	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 田中	09:30-10:20 ◎ビラA+ 渡邊
		10:50-11:40 ◎ビラB+ 影山	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 影山	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 影山	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 渡邊	10:20-11:10 ◎ビラA+ 渡邊		10:50-11:40 ◎ビラB+ 渡邊	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 今井	10:40-11:30 ◎ビラJumpM 今井	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 影山	10:30-11:20 ◎ビラA+ 渡邊	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 今井		10:30-11:00 ◎ビラcore 渡邊	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 豊田	10:30-11:20 ◎ビラB+ 影山	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 今井	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	10:20-11:10 ◎ビラA+ 田中		10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 田中	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 渡邊
		12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 渡邊	11:50-12:20 ◎ビラControlF 豊田	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 影山	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 影山	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 影山	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 田中		12:10-12:40 ◎ビラcore 田中	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 影山	12:00-12:30 ◎ビラStretchC 今井	11:50-12:40 ◎ビラB+ 影山	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 渡邊	11:20-11:50 ◎ビラChestSR 渡邊		●11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 影山	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 豊田	11:50-12:20 ◎ビラControlF 豊田	11:50-12:20 ◎ビラControlF 豊田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 影山	11:40-12:25 Power Basic 田中		11:40-12:10 ◎ビラRefCore 豊田	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 田中
		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 渡邊	12:50-13:35 Power Basic 豊田	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 田中	13:10-13:40 ◎ビラControlF 豊田	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 影山			13:10-13:40 ◎ビラHipLine 田中	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 田中		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 豊田	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 影山	12:20-13:05 Power Basic 渡邊		12:50-13:35 Power Basic 田中	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 影山	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 豊田	13:00-13:45 Power Basic 今井					
							14:05-14:50 Boost Upper&Lower 影山				14:00-14:30 ◎ビラControlF 豊田			14:10-15:00 ◎ビラA+ 田中							14:10-15:00 ◎ビラLower+ 影山		14:10-15:00 ◎ビラB+ 豊田	
							15:20-15:50 ◎ビラRefBody 影山				15:00-15:50 ◎ビラA+ 渡邊			15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 田中							15:30-16:00 ◎ビラBackStyle 田中			15:30-16:20 ◎ビラLower+ 影山	
							16:20-16:50 ◎ビラControlF 豊田				16:20-16:50 ◎ビラChestSR 渡邊			16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 渡邊							16:30-17:00 ◎ビラControlF 豊田			16:50-17:20 ◎ビラRefBody 影山	
		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 影山	17:40-18:25 Power Basic 田中	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 田中	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 豊田	17:40-18:25 Power Basic 豊田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 影山		18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 渡邊		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 豊田	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 豊田	17:40-18:10 ◎ビラControlF 豊田	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 渡邊		17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 田中	17:40-18:30 ◎ビラA+ 今井	18:00-18:30 ◎ビラHipLine 田中	18:00-18:30 ◎ビラChestSR 田中		17:30-18:15 Power Basic 豊田		17:50-18:20 ◎ビラRefCore 豊田	17:40-18:10 ◎ビラcore 田中
		19:00-19:30 ◎ビラChestSR 今井	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 田中	18:40-19:30 ◎ビラA+ 田中	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 豊田	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 豊田			19:20-19:50 ◎ビラChestSR 渡邊	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 田中		18:40-19:10 ◎ビラControlF 豊田	18:40-19:30 ◎ビラB+ 豊田			18:40-19:30 ◎ビラA+ 田中	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 今井	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 田中	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 田中	18:30-19:00 ◎ビラHipLine 田中				18:40-19:10 ◎ビラChestSR 田中
		20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 渡邊	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 今井	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 影山	20:20-20:50 ◎ビラControlF 田中	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 影山			20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 今井	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 豊田		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 今井	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 影山			20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 渡邊	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 今井	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 渡邊	20:00-20:50 ◎ビラB+ 豊田	19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 田中				19:40-20:30 ◎ビラB+ 影山
		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 今井	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 今井	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 影山	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 田中	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 影山			21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 今井	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 豊田		21:00-21:50 ◎ビラJumpM 今井	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 影山			21:20-21:50 ◎ビラcore 渡邊	21:00-21:45 Power Basic 渡邊	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 渡邊	21:20-21:50 ◎ビラcore 田中	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 豊田				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 影山

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 田中
09:30-10:20 ◎ピラJumpM 今井	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 今井	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 田中	09:20-09:50 ◎ピラHipLine 田中
10:50-11:20 ◎ピラStretchC 今井	10:30-11:20 ◎ピラA+ 田中	10:30-11:00 ◎ピラControlF 田中	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 豊田
11:50-12:20 ◎ピラRefCore 豊田	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 田中	11:30-12:20 ◎ピラB+ 田中	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 影山
12:50-13:35 Boost Upper&Lower 豊田	12:50-13:35 Power Basic 今井	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 渡邊	
			14:10-15:00 ◎ピラB+ 影山
			15:30-16:20 ◎ピラLower+ 影山
			16:50-17:20 ◎ピラRefBody 豊田
17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 渡邊	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 影山	17:40-18:10 ◎ピラControlF 豊田	17:50-18:20 ◎ピラControlF 豊田
19:00-19:30 ◎ピラcore 渡邊	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 影山	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 豊田	
20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 渡邊	20:00-20:50 ◎ピラB+ 影山	20:00-20:45 Power Basic 渡邊	
21:00-21:45 Power Basic 豊田	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 今井	21:20-21:50 ◎ピラcore 渡邊	

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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+