2026年4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04月11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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
				08:00–08:50 ◎ピラA+ 田中							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 永澤							●08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 田中						
	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 永澤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 影山	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 永澤	09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 田中		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 影山	09:30–10:20 ◎ピラA+ 田中	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 田中	09:30–10:20 ◎ピラB+ 影山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永澤	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 永澤		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 影山	09:30–10:15 Power Basic 田中	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 影山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 永澤	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福島	09:20–09:50 ◎ピラChestSR 田中		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福島	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 田中	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永澤	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 影山	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 西田
	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 永澤	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 影山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永澤	10:20–11:05 Power Basic 永澤		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 影山	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 田中	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 田中	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 影山	10:50–11:35 Power Basic 永澤	10:10–10:40 ◎ピラHipLine 永澤		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 影山	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 田中	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 永澤	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 影山	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 永澤		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 福島	10:30–11:20 ◎ピラA+ 田中	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 永澤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 影山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 西田
	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 影山	11:50–12:20 Rin-Ballet 西田	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 田中	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 永澤		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 福島	11:50–12:40 ◎ピラB+ 福島	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 影山	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 田中	12:00–12:30 ◎ピラcore 西田	11:10–11:40 Rin-Ballet 西田		11:50–12:40 ◎ピラA+ 田中	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 永澤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 影山	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 西田	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 影山	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 田中		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 田中	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 影山	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 西田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 永澤	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 影山
	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 田中	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 永澤	12:50–13:40 ◎ピラA+ 田中	13:30–14:20 ◎ピラB+ 影山	定休日	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 福島		12:50–13:35 Power Basic 影山	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 福島	13:00–13:30 Rin-Ballet 西田	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 田中	定休日	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 田中	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 影山	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 永澤	13:00–13:50 ◎ピラJumpM 西田	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 福島	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 永澤	定休日		13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 福島	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 西田	13:10–13:40 ◎ピラcore 西田	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 影山
				14:50–15:20 ◎ピラRefBody 影山							14:40–15:30 ◎ピラLower+ 影山							14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 永澤						
				15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 福島							16:00–16:30 ◎ピラRefBody 影山							16:00–16:45 Boost Upper&Lower 西田						
		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 永澤	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 永澤	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 福島		17:30–18:20 ◎ピラB+ 西田	17:20–17:50 Rin-Ballet 西田	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 永澤	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 田中	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 福島	17:00–17:50 ◎ピラB+ 福島			17:30–18:20 ◎ピラLower+ 福島	17:40–18:10 ◎ピラcore 西田	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 田中	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 影山	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 西田			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 福島	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 福島	17:10–18:00 ◎ピラB+ 福島	
	18:00–18:30 ◎ピラcore 西田		18:30–19:00 ◎ピラRefBody 影山				18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 永澤		18:40–19:25 Power Basic 福島	18:20–19:10 ◎ピラB+ 影山			18:00–18:30 ◎ピラRefCore 永澤			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 福島				18:30–19:20 ◎ピラLower+ 影山	18:40–19:30 ◎ピラB+ 福島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 福島	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 福島	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 永澤
	19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 西田	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 西田				18:50–19:20 ◎ピラcore 西田	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 永澤	18:50–19:20 ◎ピラControlF 田中		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 影山			19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 永澤	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 田中	18:40–19:30 ◎ピラB+ 福島	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 影山						18:50–19:20 ◎ピラRefBody 影山
	20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 田中	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 永澤	19:30–20:20 ◎ピラB+ 福島			19:50–20:20 ◎ピラHipLine 永澤		19:50–20:20 ◎ピラcore 田中	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 福島				20:10–20:40 ◎ピラChestSR 西田	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 福島	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 福島	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 福島	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 福島		19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 影山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 影山	19:40–20:25 Power Basic 永澤	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 福島	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 影山
	21:10–21:40 ◎ピラControlF 田中	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 福島	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 福島			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 永澤	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 西田	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 永澤	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 田中	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 福島			21:10–21:40 Rin-Ballet 西田	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 永澤	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 影山	21:00–21:45 Power Basic 田中	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 影山		21:10–21:40 ◎ピラStretchO 西田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 影山	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 福島	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 永澤	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 永澤

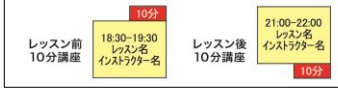
25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
08:00–08:50 ◎ピラLower+ 福島	定休日			08:00–08:45 Power Basic 福島	
09:20–10:05 Power Basic 福島		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永澤	09:30–10:20 ◎ピラA+ 西田	09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 福島	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 田中
10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 影山		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 福島	10:50–11:20 ◎ピラControlF 西田	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 西田	10:30–11:20 ◎ピラA+ 田中
11:50–12:20 ◎ピラStretchC 西田		●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 福島	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 福島	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 西田	11:40–12:30 ◎ピラB+ 福島
13:50–14:40 ◎ピラB+ 福島		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 影山	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 福島	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 福島	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 福島
15:10–15:40 ◎ピラcore 西田				14:30–15:20 ◎ピラB+ 西田	
16:10–17:00 ◎ピラLower+ 影山				15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 田中	
17:30–18:00 ◎ピラRefBody 影山		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 影山	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 永澤	17:10–18:00 ◎ピラA+ 田中	17:10–17:40 ◎ピラStretchC 西田
		18:50–19:20 ◎ピラRefBody 影山	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 永澤		18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 永澤
		19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 田中	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 影山		19:40–20:10 ◎ピラControlF 西田
		20:50–21:40 ◎ピラA+ 田中	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 影山		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 永澤

【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
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）



【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+