2026年5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30日02:06 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
		08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 永澤		08:30–09:20 ◎ピラB+ 西田	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 影山	08:30–09:15 Power Basic 永澤			08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 福島							08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 影山							08:30–09:20 ◎ピラB+ 永澤	
	09:30–10:00 ◎ピラcore 永澤	09:50–10:20 ◎ピラHipLine 永澤		09:50–10:20 Rin-Ballet 西田	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 影山	09:40–10:30 ◎ピラLower+ 永澤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 福島	09:50–10:35 Power Basic 福島		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 影山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永澤	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 福島	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 田中	09:30–10:00 Rin-Ballet 西田	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 影山		09:30–10:20 ◎ピラB+ 永澤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 影山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 影山	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 西田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 影山	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 永澤	
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 永澤	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 西田		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 田中	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 永澤	11:00–11:30 ◎ピラPerBackBody 西田	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 福島	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 福島	11:00–11:50 ◎ピラA+ 田中		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 影山	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 永澤	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 福島	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 田中	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 永澤		10:50–11:20 ◎ピラcore 永澤	10:50–11:35 Power Basic 影山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 影山	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 西田	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 影山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 早坂	
	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 田中	11:50–12:40 ◎ピラA+ 田中		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田中	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 永澤	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 影山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 野口	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 西田	12:20–12:50 ◎ピラControlF 田中		12:10–13:00 ◎ピラB+ 永澤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 影山	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 影山	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 福島	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 影山	11:50–12:40 ◎ピラB+ 福島		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 影山	12:00–12:30 ◎ピラcore 永澤	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 西田	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 田中	11:50–12:40 ◎ピラB+ 永澤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 影山	
	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 田中						13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 野口				13:30–14:00 ◎ピラcore 永澤	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 影山	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 影山	12:50–13:35 Power Waist Shape 永澤	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 影山			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 影山	13:00–13:50 ◎ピラB+ 永澤		12:50–13:40 ◎ピラB+ 福島	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 永澤		
		14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 田中				14:20–15:10 ◎ピラJumpM 西田			13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 永澤							13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 福島							13:50–14:40 ◎ピラLower+ 早坂	
		15:10–16:00 ◎ピラLower+ 西田		14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 田中	14:40–15:10 ◎ピラcore 永澤				15:10–15:40 ◎ピラcore 永澤							15:10–15:40 ◎ピラcore 永澤						15:10–15:40 ◎ピラHipLine 永澤	
		16:30–17:00 Cardio Reform Blast 西田		15:40–16:10 ◎ピラChestSR 田中	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 影山	15:40–16:10 ◎ピラStretchC 西田			16:10–17:00 ◎ピラLower+ 福島							16:10–16:40 ◎ピラStretchC 西田						16:10–16:40 ◎ピラRefBody 影山	
	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 西田	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 田中		16:40–17:30 ◎ピラB+ 西田	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 影山	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 影山	17:30–18:15 Power Waist Shape 田中		17:30–18:00 ◎ピラChestSR 田中		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 永澤	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 田中	17:20–18:10 ◎ピラB+ 福島	17:20–17:50 ◎ピラControlF 田中	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 福島	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 西田		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 福島	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 田中		17:20–17:50 ◎ピラControlF 田中	17:30–18:15 Power Waist Shape 福島	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 影山	
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 西田						18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 田中	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 影山			18:40–19:10 ◎ピラRefBody 影山	18:20–19:10 ◎ピラA+ 田中	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 西田	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 永澤	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 福島			18:40–19:10 ◎ピラHipLine 永澤	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 田中		18:20–19:10 ◎ピラB+ 福島	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 影山		
	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 田中						19:40–20:10 ◎ピラRefCore 影山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 影山			19:40–20:10 ◎ピラRefCore 福島	19:40–20:10 ◎ピラControlF 田中	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 西田	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 福島	19:40–20:10 ◎ピラControlF 西田			19:40–20:10 ◎ピラRefCore 福島	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 福島	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 福島	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 田中	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 福島		
	20:40–21:30 ◎ピラA+ 西田						20:40–21:30 ◎ピラLower+ 影山	21:00–21:30 ◎ピラcore 永澤			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 福島	20:40–21:30 ◎ピラB+ 西田	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 影山	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 福島	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 福島			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 福島	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 福島	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 福島	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 福島	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 福島		
																				21:00–21:50 ◎ピラLower+ 永澤				

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	–
					08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 田中	
09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 永澤	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 田中	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 福島	09:30-10:00 Rin-Ballet 西田	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 西田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 田中	
10:50-11:20 ◎ビラRefCore 永澤	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 田中	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 福島	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 西田	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 西田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 福島	
11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 影山	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 永澤	12:10-13:00 ◎ビラB+ 永澤	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 影山	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 永澤	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 福島	
13:10-13:40 ◎ビラRefBody 影山	12:50-13:20 ◎ビラPerBackBody 田中	13:30-14:15 Power Waist Shape 永澤	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 影山	12:50-13:40 ◎ビラB+ 永澤	13:50-14:40 ◎ビラA+ 田中	定休日
					15:10-15:40 ◎ビラChestSR 田中	
					16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 福島	
	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 永澤	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 福島	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 影山	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 永澤		
18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 影山	18:40-19:10 ◎ビラControlF 田中	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 永澤	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 福島	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 西田		
19:30-20:20 ◎ビラLower+ 福島	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 田中	19:40-20:30 ◎ビラB+ 福島	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 福島	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 影山		
20:50-21:40 ◎ビラB+ 福島	21:00-21:30 Rin-Ballet 西田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 永澤	20:40-21:30 ◎ビラB+ 福島	21:00-21:30 Rin-Ballet 西田		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+