2026年6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05月29日02:04 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	–
					09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 西田	08:30–09:00 ◎ビラRefCore 影山	定休日						08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山谷	定休日						08:30–09:20 ◎ビラB+ 山谷	定休日			臨時休業
	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 永澤	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 永澤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 西田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 影山		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 影山		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 影山	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 影山	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山谷	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 山谷	09:30–10:15 Power Basic 福島	09:50–10:40 ◎ビラB+ 山谷		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福島	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 福島	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山谷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山谷		09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 山谷	09:30–10:00 Rin-Ballet 西田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福島	
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 永澤	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 永澤	10:50–11:20 Rin-Ballet 西田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 影山		10:50–11:40 ◎ビラB+ 山谷		10:50–11:40 ◎ビラA+ 西田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 影山	10:40–11:30 ◎ビラB+ 山谷	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山谷	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 福島	11:10–11:40 ◎ビラRefBody 影山		10:50–11:20 ◎ビラRefCore 福島	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 福島	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 山谷	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山谷		11:10–12:00 ◎ビラLower+ 佐藤	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 西田	10:50–11:35 Power Waist Shape 福島	
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 影山	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 影山	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 影山	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 永澤	11:30–12:20 ◎ビラB+ 福島	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 影山		12:10–12:40 ◎ビラHipLine 永澤	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 永澤	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 影山	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 福島	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 永澤	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 影山		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 永澤	11:50–12:40 ◎ビラB+ 山谷	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 山谷	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 佐藤	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 影山		12:30–13:00 ◎ビラRefCore 福島	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 福島	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 山谷	
	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 影山	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 影山	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 山谷	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 永澤	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 福島				12:50–13:40 ◎ビラLower+ 福島	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 永澤	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 福島	13:20–13:50 ◎ビラPerBackBody 永澤			13:10–13:40 ◎ビラRefBody 影山	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山谷	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 山谷	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 福島					13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 佐藤	
						14:10–14:40 ◎ビラRefCore 山谷							14:10–15:00 ◎ビラLower+ 山谷							14:10–14:40 ◎ビラHipLine 永澤				
						15:10–16:00 ◎ビラLower+ 山谷							15:30–16:00 ◎ビラControlF 西田							15:10–15:40 ◎ビラPerBackBody 永澤				
						16:30–17:00 ◎ビラcore 永澤							16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 西田							16:10–16:40 ◎ビラRefBody 永澤				
	17:20–18:10 ◎ビラB+ 福島	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 永澤	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 西田	17:20–17:50 ◎ビラcore 永澤	17:30–18:15 Power Waist Shape 永澤	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 影山			17:20–17:50 ◎ビラcore 永澤	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山谷	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 福島	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 永澤	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 西田		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 影山	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 西田	17:20–18:10 ◎ビラB+ 山谷	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 佐藤			17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 佐藤		17:20–17:50 ◎ビラRefBody 永澤	
																			18:00–18:30 ◎ビラRefCore 山谷					
	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 山谷	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山谷	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 福島	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 影山	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 永澤			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 福島	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 福島	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 影山	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 影山	18:40–19:10 ◎ビラcore 永澤			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 福島	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 影山	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 影山	18:20–19:10 ◎ビラB+ 佐藤	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 永澤			18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 永澤	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	
	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 山谷	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山谷	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 福島	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 影山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 福島			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 福島	19:40–20:30 ◎ビラB+ 福島	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 影山	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 影山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 福島			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 永澤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 影山	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 福島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 福島	20:00–20:30 ◎ビラcore 永澤			19:40–20:10 ◎ビラcore 永澤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐藤	
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 福島	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 福島	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山谷	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 永澤	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 福島			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山谷	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 永澤	21:00–21:30 ◎ビラcore 永澤	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山谷	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 福島			21:00–21:30 ◎ビラcore 永澤	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 永澤	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 福島	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 福島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 佐藤			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 影山	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 永澤	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 佐藤			
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 影山	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 佐藤		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山谷	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐藤
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 影山	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 影山		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 山谷	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 佐藤
11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 佐藤	11:50-12:35 Power Basic 福島	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 影山		12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 佐藤	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山谷
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 福島	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 福島			13:30-14:00 ◎ピラRefCore 佐藤	13:10-14:00 ◎ピラB+ 山谷
		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 永澤	定休日		
		15:10-15:40 ◎ピラPerBackBody 永澤			
		16:10-16:40 ◎ピラRefCore 佐藤			
17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 西田	17:20-17:50 ◎ピラHipLine 永澤	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 山谷		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 福島	17:20-17:50 ◎ピラHipLine 永澤
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山谷	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 山谷			18:40-19:30 ◎ピラB+ 福島	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 影山
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山谷	19:40-20:30 ◎ピラB+ 山谷			20:00-20:30 ◎ピラRefBody 永澤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 福島
21:00-21:30 ◎ピラStretchC 西田	21:00-21:30 ◎ピラcore 永澤			21:00-21:30 ◎ピラcore 永澤	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 福島

【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
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）

【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+