2026年7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07月14日02:03 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)
	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	－
☀	09:30-10:00 Rin-Ballet 西田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 吉川	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 湯浅	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 薗川		09:30-10:00 Rin-Ballet 西田	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 西田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鬼武	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 永澤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 薗川	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 影山	
	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 吉川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 吉川	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 薗川		10:30-11:00 Cardio Reform Blast 西田	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 永澤	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 鬼武	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 永澤	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 薗川	09:50-10:20 ◎ピラcore 影山	
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 影山	12:10-12:40 ◎ピラcore 影山	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 福島	11:10-11:55 Power Basic 福島		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 薗川	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 吉川	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 薗川	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 福島	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 永澤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 吉川	
	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 福島	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 永澤	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 福島	12:20-12:50 ◎ピラcore 影山			13:10-14:00 ◎ピラA+ 西田	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 鬼武	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 永澤	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 鬼武	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 湯浅	
				13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 影山	定休日		14:30-15:00 ◎ピラHipLine 永澤		14:10-14:40 ◎ピラStretchC 福島		13:50-14:20 ◎ピラStretchC 福島	定休日
				15:10-15:40 ◎ピラStretchC 福島							14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 福島	
				16:10-16:40 ◎ピラRefCore 福島							16:10-16:40 ◎ピラControlF 湯浅	
	17:20-17:50 ◎ピラcore 永澤	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 薗川	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 吉川	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 薗川			17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 吉川	17:20-18:10 ◎ピラB+ 鬼武	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 影山	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 鬼武	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 吉川	
🌙	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 永澤	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 薗川	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 影山			18:40-19:10 ◎ピラHipLine 永澤	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 吉川	18:40-19:10 ◎ピラcore 影山	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 山口	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 鬼武		
	19:40-20:30 ◎ピラB+ 永澤	20:20-20:50 ◎ピラChestSR 永澤	20:00-20:30 ◎ピラcore 永澤			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 影山	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 永澤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 薗川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 影山	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 福島		
	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 福島	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 永澤	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 永澤			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 薗川	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 永澤	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 影山	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 山口	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 福島		

	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
☀	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 薗川	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 永澤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 吉川	09:30-10:00 Rin-Ballet 西田	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 福島	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 薗川		08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 薗川				
	10:50-11:20 ◎ピラcore 影山	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 永澤	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 吉川	●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 影山	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 福島	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 薗川		09:50-10:40 ◎ピラLower+ 薗川	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 永澤		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 薗川	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 吉川
	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 薗川	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 薗川	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 影山	11:50-12:20 SP 影山	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 吉川	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 福島		11:10-11:40 SP 影山	10:30-11:00 SP 永澤		10:50-11:40 ◎ピラB+ 福島	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 薗川
	13:10-13:40 Rin-Ballet 西田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 吉川	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 福島	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 福島	13:10-13:40 SP 影山	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 鬼武		12:10-12:40 ◎ピラStretchC 福島	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 影山		12:10-12:40 ◎ピラStretchC 福島	12:10-12:40 SP 影山
	●14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 吉川					13:50-14:40 ◎ピラLower+ 吉川	定休日	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 吉川	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 福島	臨時休業	13:10-13:40 SP 影山	13:10-13:40 ◎ピラcore 影山
						15:10-15:40 ◎ピラStretchC 福島		15:10-15:40 SP 影山	14:10-14:40 ◎ピラRefCore 福島			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 吉川
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 薗川				16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 鬼武		16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 永澤				●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 薗川
	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 福島	17:40-18:10 Rin-Ballet 西田	●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 薗川	●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 薗川	17:40-18:10 ◎ピラcore 影山	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 吉川		17:30-18:00 SP 永澤	17:40-18:10 ◎ピラcore 影山		17:40-18:10 SP 影山	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 薗川
🌙	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 福島	18:40-19:10 ◎ピラControlF 西田	18:40-19:10 ◎ピラcore 影山	18:40-19:10 SP 山口	18:40-19:10 SP 影山				18:40-19:10 SP 影山		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 影山	18:40-19:10 SP 影山
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 吉川	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 吉川	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 薗川	●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 薗川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 吉川				19:40-20:30 ◎ピラLower+ 福島		20:00-20:30 ◎ピラRefCore 福島	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 吉川
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 吉川	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 薗川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 薗川	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 山口	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 吉川				21:00-21:50 ◎ピラB+ 福島		21:00-21:30 ◎ピラStretchC 福島	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 吉川

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 薗川	定休日					
09:50-10:35 Boost Upper&Lower 薗川		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 薗川	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 吉川	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 福島	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 湯浅	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鬼武
11:10-11:40 SP 山口		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 薗川	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 吉川	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 福島	10:30-11:00 SP 湯浅	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 鬼武
12:10-13:00 ◎ピラLower+ 吉川		12:10-12:40 SP 影山	12:10-12:40 ◎ピラcore 影山	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 影山	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 西中	11:50-12:20 SP 影山
14:10-14:40 SP 山口			13:10-13:40 SP 影山	13:10-13:40 SP 影山	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 西中	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 鬼武
15:10-15:40 ◎ピラStretchC 福島						
16:10-16:40 ◎ピラRefCore 福島						
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 薗川			17:40-18:30 ◎ピラLower+ 吉川	17:20-17:50 SP 影山	17:40-18:10 SP 西中	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 福島
		19:00-19:30 SP 西中	19:00-19:30 SP 湯浅	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 吉川	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 湯浅	18:40-19:10 SP 影山
		20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 西田	20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 湯浅	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 山口	20:00-20:30 SP 湯浅	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 福島
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 西中	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 吉川	21:00-21:30 SP 山口	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福島	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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
17(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
20(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
20(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
20(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
21(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
23(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
23(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
24(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
25(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
25(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
27(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
28(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
29(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
30(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
30(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
31(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子

◎ … 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+