2026年11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10月24日02:07 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
🌅	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大場	08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 西田	09:30-10:00 Rin-Ballet 西田	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 三浦	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 影山	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 影山	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 大場	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 佐々木	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 福井	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山内	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大山	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 西田	定休日	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 福島	09:30-10:00 SP 福島	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大山	臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラB+ 大山	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 福島	定休日	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 大場	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 福島
		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 大場	10:45-11:15 ◎ビラcore 影山	10:30-11:15 Ex45ビラRefCore 西田	10:30-11:00 ◎ビラControlF 三浦	10:50-11:20 ◎ビラcore 影山	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 大山		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 大場	●10:30-11:20 ◎ビラB+ 佐々木	●10:45-11:35 ◎ビラLower+ 福井	●10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 山内	10:45-11:35 ◎ビラB+ 大山	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 福井		10:30-11:00 SP 福島	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 福島	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大山		10:50-11:20 SP 福島	09:50-10:20 ◎ビラPerBackBody 佐古		09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 大場	10:30-11:00 ◎ビラcore 影山
		12:10-12:40 ◎ビラcore 影山	●11:45-12:35 ◎ビラLower+ 影山	11:45-12:15 ◎ビラcore 影山	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 福島	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 福島	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 土屋		12:10-12:40 ◎ビラcore 影山	11:50-12:20 ◎ビラcore 影山	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 福島	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 影山	12:10-12:40 ◎ビラcore 影山	●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 福井			11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 金	11:50-12:20 SP 福島		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 福島	11:50-12:20 SP 福島		11:10-11:40 ◎ビラRefCore 影山	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 影山
		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 影山		12:45-13:15 ◎ビラRefBody 影山	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 土屋	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 湯浅			13:10-13:40 ◎ビラRefCore 大山		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 大山	13:10-13:40 ◎ビラcore 影山	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 福島			13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 大場	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 金	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 福井					12:10-12:40 SP 影山	12:50-13:20 SP 湯浅
			14:00-14:30 ◎ビラChestSR 西田				14:00-14:45 Boost Upper&Lower 土屋							13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 大山		14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 大場					13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 土屋			●14:10-15:00 ◎ビラLower+ 大山	
			15:00-15:45 Power Basic 影山				15:10-15:40 ◎ビラRefCore 大山							15:10-15:40 ◎ビラRefCore 大山							●14:50-15:40 ◎ビラLower+ 土屋			15:30-16:00 ◎ビラcore 影山	
			16:10-16:40 ◎ビラRefCore 大山				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 大山							16:10-17:00 ◎ビラJumpM 西田							16:10-16:40 SP 大山		16:30-17:00 ◎ビラRefCore 大山	
		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 大山	17:10-18:00 ◎ビラB+ 大山	17:40-18:10 ◎ビラcore 福島	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 福島	17:20-17:50 ◎ビラcore 湯浅	17:30-18:00 ◎ビラRefBody 影山		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 大山		17:40-18:10 ◎ビラcore 福島	17:30-18:00 ◎ビラRefBody 影山	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 影山	17:30-18:00 ◎ビラControlF 西田		17:20-17:50 ◎ビラcore 影山	17:30-18:00 ◎ビラcore 影山	17:20-17:50 SP 大山			17:10-18:00 ◎ビラLower+ 大山		17:30-18:00 SP 大山	17:40-18:10 SP 湯浅
🌙		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大山		18:40-19:10 ◎ビラRefCore 影山	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 福島	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 湯浅			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大山	18:50-19:20 ◎ビラcore 影山	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 福島	18:30-19:00 ◎ビラcore 影山	18:40-19:10 ◎ビラcore 影山			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大山	18:30-19:00 SP 影山	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 福井		18:30-19:00 SP 西田				18:40-19:30 ◎ビラLower+ 影山
		19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 福島		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大山	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大山	19:40-20:30 ◎ビラB+ 福島			19:40-20:30 ◎ビラJumpM 西田	●19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 影山	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大山	●19:30-20:20 ◎ビラB+ 福島	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 福島			19:40-20:25 Strong Hip&Legs 影山	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 角間	●19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 福島		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 西田				20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 福島
		21:00-21:30 ◎ビラStretchC 福島		21:00-21:30 ◎ビラRefCore 大山	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 大山	21:00-21:30 ◎ビラcore 福島			21:00-21:30 Rin-Ballet 西田	21:10-21:40 ◎ビラChestSR 西田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 大山	20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 福島	21:00-21:30 ◎ビラcore 福島			21:00-21:30 SP 大山	20:50-21:20 Cardio Reform Blast 角間	21:00-21:30 SP 福島		20:50-21:20 ◎ビラcore 影山				21:00-21:30 ◎ビラStretchC 福島

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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 SP 西田	定休日	
●09:30-10:20 ◎ピラB+ 湯浅	09:30-10:00 SP 影山	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 西田	09:30-10:20 ◎ピラA+ 西田		●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大場
10:50-11:20 SP 湯浅	10:30-11:00 ◎ピラcore 影山	10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 西田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 大山		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 大場
●11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 大山	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 大山	11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 福島	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 福島		12:10-12:40 SP 大山
13:10-13:40 ◎ピラRefCore 大山	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 大山	13:10-13:40 SP 影山			13:10-13:40 ◎ピラStretchC 福島
			13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 福島		
			14:50-15:40 ◎ピラLower+ 大山		
			16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 大山		
		16:50-17:20 SP 西田			
17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 菊崎			17:30-18:00 SP 福島		17:30-18:00 ◎ピラStretchC 福島
	17:50-18:20 ◎ピラBackStyle 西田				
●18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 菊崎	18:50-19:20 SP 西田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 福島			18:30-19:00 ◎ピラRefCore 大山
●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 福島	●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 影山	●19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 影山			19:30-20:20 ◎ピラB+ 大山
21:00-21:30 SP 福島	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 大山	21:00-21:30 ◎ピラcore 影山			20:50-21:20 SP 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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45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(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大山ゆうり
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
17(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	影山咲子
18(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
18(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大山ゆうり
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
20(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
20(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田梨緒
21(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
21(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大山ゆうり
23(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	影山咲子
23(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大山ゆうり
24(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	湯浅姫乃
24(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	湯浅姫乃
25(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	湯浅姫乃
25(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	影山咲子
26(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田梨緒
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	影山咲子
27(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田梨緒
28(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田梨緒
28(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大山ゆうり
30(月)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島ひなの

◎ … 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+