# 2026年12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11月28日02:08 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(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) | 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) | 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24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 | － | 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 |
| | | | | | 08:30–09:00 SP 福島 | | | | | | | 08:30–09:00 SP 大山 | | | | | | | 08:30–09:00 SP 影山 | | | | | |
| | 09:30–10:00 SP 影山 | 09:30–10:00 Cardio Reform Blast 西田 | 09:30–10:00 SP 宮里 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 深澤 | 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福島 | | 09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 大場 | 09:30–10:00 SP 大山 | 09:30–10:00 ◎ビラHipLine 深澤 | 09:30–10:00 ◎ビラControlF 影山 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福島 | 09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 深澤 | | 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大場 | 09:30–10:00 ◎ビラControlF 影山 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 影山 | ●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福島 | 09:30–10:00 SP 影山 | 09:30–10:00 ◎ビラControlF 影山 | | 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大場 | ●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 宮里 | | 09:30–10:00 SP 福島 |
| | 10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 深澤 | 10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 西田 | 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 大山 | 10:40–11:10 SP 大山 | 10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 杉本 | | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 大場 | ●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 杉本 | 10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 深澤 | 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 影山 | 10:50–11:20 ◎ビラControlF 影山 | 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 福島 | | 10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 大場 | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 影山 | 10:50–11:20 Rin-Ballet 西田 | 10:50–11:20 SP 福島 | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 影山 | 10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 深澤 | | 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 大場 | 10:50–11:20 SP 宮里 | | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 影山 |
| | 11:30–12:00 ◎ビラRefCore 大山 | 11:45–12:35 ◎ビラLower+ 深澤 | 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 福島 | 11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 宮里 | 11:50–12:40 ◎ビラJumpM 西田 | | | 11:50–12:20 ◎ビラControlF 宮里 | 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 大山 | 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 深澤 | 11:50–12:40 ◎ビラA+ 深澤 | 11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 福島 | | 12:10–12:40 SP 影山 | 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 深澤 | 11:50–12:20 SP 大山 | 11:50–12:40 ◎ビラA+ 深澤 | 11:50–12:20 ◎ビラcore 福島 | 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 大山 | | 12:10–12:40 ◎ビラControlF 影山 | 11:50–12:40 ◎ビラB+ 福島 | | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 宮里 |
| | 12:30–13:20 ◎ビラLower+ 大山 | 13:00–13:30 SP 福島 | 12:50–13:20 ◎ビラStretchC 福島 | | | | 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 深澤 | 12:50–13:20 ◎ビラHipLine 宮里 | 12:50–13:20 SP 大山 | 12:50–13:40 ◎ビラA+ 深澤 | 13:10–13:40 SP 深澤 | 12:40–13:10 ◎ビラHipLine 深澤 | | 13:10–13:40 ◎ビラcore 宮里 | 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 吉成 | | 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 宮里 | 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 大山 | | | 13:00–13:30 SP 影山 | 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 深澤 | | 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 宮里 |
| | | | 13:50–14:40 ◎ビラJumpM 杉本 | | 13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 深澤 | | 13:10–13:40 SP 宮里 | 13:50–14:35 Power Basic 大山 | 13:50–14:20 ◎ビラStretchC 福島 | 14:00–14:30 SP 宮里 | | 13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 吉成 | | 14:10–14:55 Boost Upper&Lower 吉成 | 13:50–14:20 SP 宮里 | | | | 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 影山 | | 13:50–14:20 ◎ビラcore 福島 | | | |
| | | | | | 15:10–15:40 Cardio Reform Blast 西田 | | | | | | | 15:00–15:45 Power Basic 大山 | | | | | | | | | | | | |
| | 16:20–16:50 SP 大山 | | 16:20–16:50 SP 大山 | | 16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 杉本 | | 16:20–16:50 ◎ビラcore 福島 | 16:20–16:50 Rin-Ballet 杉本 | | | 16:20–16:50 ◎ビラcore 福島 | 16:10–16:40 SP 大山 | | | 16:20–17:10 ◎ビラA+ 深澤 | | | | 16:15–16:45 ◎ビラcore 深澤 | | | | | ●16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 福島 |
| | 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 影山 | 17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 深澤 | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 大山 | 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 大山 | 17:30–18:00 SP 深澤 | | 17:20–17:50 ◎ビラHipLine 深澤 | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 影山 | 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 吉成 | 17:10–18:00 ◎ビラB+ 大山 | 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 影山 | 17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 吉成 | | ●17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宮里 | 17:40–18:30 ◎ビラB+ 大山 | 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 大山 | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宮里 | 17:20–17:50 SP 大山 | 17:15–18:00 Strong Hip&Legs 大山 | | 17:40–18:10 ◎ビラStretchC 福島 | 17:20–18:10 ◎ビラA+ 深澤 | | 17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 深澤 |
| | | 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 福島 | | | | | 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 影山 | | | 18:30–19:00 SP 大山 | | | | | | | | 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 大山 | | | | | |
| | 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 深澤 | | 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 杉本 | 19:00–19:30 SP 影山 | | | | 18:40–19:10 SP 大山 | 18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 吉成 | | 18:40–19:10 SP 福島 | | | 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 宮里 | 19:00–19:30 SP 大山 | 19:00–19:30 ◎ビラHipLine 宮里 | 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 深澤 | | | 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 福島 | 18:40–19:10 SP 影山 | | 18:40–19:10 SP 影山 |
| | ●19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 杉本 | 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 影山 | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮里 | 20:00–20:30 ◎ビラHipLine 宮里 | | | ●19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 宮里 | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮里 | 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 大山 | 19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 宮里 | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉成 | | | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉成 | 20:00–20:30 ◎ビラcore 宮里 | 20:00–20:30 ◎ビラControlF 影山 | 20:00–20:30 SP 深澤 | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 福島 | | | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 影山 | | 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 深澤 |
| | 21:00–21:30 ◎ビラControlF 杉本 | 21:00–21:30 SP 深澤 | 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 宮里 | 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 宮里 | | | 21:00–21:30 SP 福島 | 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 影山 | 21:00–21:30 SP 福島 | 20:50–21:20 ◎ビラTotalBody 宮里 | 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 吉成 | | | 21:00–21:30 SP 福島 | 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 宮里 | 21:00–21:30 SP 宮里 | 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 宮里 | 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 福島 | | | 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 福島 | | 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 福島 |

| 25日(金) | 26日(土) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | － | － | － | － |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | |

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+