

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 月島店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30日02:00 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12(水)	13(木)
Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
 10分												
09:00-09:50 ④ピラLower+ 小林			09:00-09:50 ④ピラUpper+ 木下		09:30-10:20 ④ピラH&L+ 木下		09:30-10:20 ④ピラLower+ 小林		09:30-10:20 ④ピラUpper+ 井草		09:30-10:20 ④ピラTotalBody+ 小林	
10分			10分		10分		10分		10分		10分	
10:30-11:20 ④ピラUpper+ 菅谷			10:30-11:20 ④ピラLower+ 菅谷		11:00-11:50 ④ピラRefBody+ 小林		11:00-11:50 ④ピラUpper+ 井草		11:00-11:50 ④ピラLower+ 木下		11:00-11:50 ④ピラB+ 小林	
●11:10-11:55 見学会(2.45) 木下			●11:10-11:55 見学会(2.45) 小林		12:00-12:50 ④ピラLower+ 菅谷		12:00-12:50 ④ピラUpper+ 木下		12:10-13:00 ④ピラB&A+ 木下		12:30-13:20 ④ピラLower+ 小林	
10分			10分		10分		10分		10分		10分	
13:30-14:20 ④ピラUpper+ 木下			13:30-14:20 ④ピラH&L+ 小林		●13:00-13:45 見学会(2.45) 菅谷		●13:20-14:05 見学会(2.45) 谷口		●13:50-14:35 見学会(2.45) 井草		●14:10-14:55 見学会(2.45) 小平	
●14:10-14:55 見学会(2.45) 菅谷			●14:10-14:55 見学会(2.45) 井草		15:00-15:50 ④ピラUpper+ 小林		●15:30-16:15 見学会(2.45) 井草		●15:30-16:15 見学会(2.45) 木下		●15:30-16:15 見学会(2.45) 小平	
10分			10分		10分		10分		10分		10分	
16:30-17:20 ④ピラUpper+ 井草			16:30-17:20 ④ピラLower+ 井草		17:30-18:20 ④ピラWaist+ 小平		17:30-18:20 ④ピラLower+ 井草		17:30-18:20 ④ピラUpper+ 菅谷		17:20-18:10 ④ピラLower+ 菅谷	
10分			10分		10分		10分		10分		10分	
18:00-18:50 ④ピラLower+ 木下			18:00-18:50 ④ピラUpper+ 井草		18:00-18:50 ④ピラB&A+ 木下		19:00-19:50 ④ピラ+ 小林		19:00-19:50 ④ピラLower+ 菅谷		18:00-18:50 ④ピラWaist+ 小平	
10分			10分		10分		10分		10分		10分	
19:00-19:50 ④ピラUpper+ 菅谷			19:30-20:20 ④ピラLower+ 谷口		20:30-21:20 ④ピラUpper+ 菅谷		20:30-21:20 ④ピラLower+ 木下		18:50-19:40 ④ピラUpper+ 菅谷		19:20-19:50 ④ピラWaist+ 小林	
10分			10分		10分		10分		10分		10分	
20:30-21:20 ④ピラLower+ 菅谷			21:00-21:50 ④ピラH&L+ 木下						21:20-21:50 ④ピラBackStyle+ 小平		20:30-21:20 ④ピラUpper+ 井草	
10分			10分						10分		10分	

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)			
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ		
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 小林	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 中原														
10分															
10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 小林	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小林	11:00-11:45 見学会(2.45) 菅谷			09:30-10:00 ◎ピラRefCore 小林	09:30-10:20 ◎ピラB+ 小平	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 菅谷	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小平	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 菅谷	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 菅谷					
10分					10分					10分					
12:10-13:00 ◎ピラLower+ 菅谷	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 中原	●12:30-13:15 見学会(2.45) 菅谷			10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 小林	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 三宅	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 菅谷	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 木下	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 菅谷	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 菅谷	●10:50-11:35 見学会(2.45) 井草				
●13:20-14:05 見学会(2.45) 菅谷	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 井草	●14:00-14:45 見学会(2.45) 小林			12:10-13:00 ◎ピラLower+ 井草	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 菅谷	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 木下	12:30-13:20 ◎ピラRefCore 小林	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 木下	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 菅谷	●13:00-13:45 見学会(2.45) 木下				
15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 中原					13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 木下	●13:40-14:25 見学会(2.45) 井草	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 菅谷	●13:40-14:25 見学会(2.45) 小林	●13:40-14:25 見学会(2.45) 小林	●13:40-14:25 見学会(2.45) 木下	●13:40-14:20 見学会(2.45) 菅谷	●12:40-12:45 見学会(2.45) 三宅	●12:30-13:00 ◎ピラHipLine 三宅		
16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 木下	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 菅谷				●16:00-16:45 見学会(2.45) 小林	●16:10-16:55 見学会(2.45) 井草	●16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 三宅	●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 三宅	●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 菅谷	●15:30-16:15 見学会(2.45) 小林	●16:00-16:45 見学会(2.45) 木下	●14:10-14:55 見学会(2.45) 井草	●14:40-15:10 ◎ピラcore 小平		
18:00-18:50 ◎ピラB+ 小平	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 菅谷				17:30-18:20 ◎ピラLower+ 木下	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 小林		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 木下	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 木下	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 木下	16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 木下	●15:30-16:15 見学会(2.45) 井草	●15:30-16:15 見学会(2.45) 井草		
19:30-20:20 ◎ピラLower+ 菅谷					19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 井草	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 井草		19:00-19:50 ◎ピラLower+ 井草	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 井草		17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 小平	17:30-18:20 ◎ピラB+ 小平			
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 菅谷					20:30-21:20 ◎ピラLower+ 木下	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 小林		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 小林	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 井草	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 井草	20:30-21:20 ◎ピラWaist+ 小林	18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 小林	19:00-19:50 ◎ピラB+ 小平	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 井草	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 井草

## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	④ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	④ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	④ビラB+	Basic+	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	④ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	④ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	④ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	④ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	④ビラControlF	Control Flow	30分

### 【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	木下舞玲
1(土)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	小林有希
1(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
3(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	小林有希
3(月)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
3(月)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
4(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
5(水)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	谷口奈々美
5(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
6(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
7(金)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
7(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	木下舞玲
8(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	木下舞玲
8(土)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	小平柚奈
8(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
10(月)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	木下舞玲
10(月)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	小林有希
11(火)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
11(火)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
12(水)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
12(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	小林有希
13(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	小林有希
13(木)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	木下舞玲
14(金)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
15(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
15(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
15(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	小林有希
15(土)	16:00-16:45	1 見学会(1.45)	井草バニッサ直美
17(月)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
17(月)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	小林有希
18(火)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	小林有希
18(火)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
19(水)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	小林有希
19(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	菅谷佳音
21(金)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	木下舞玲
21(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	小林有希
22(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
22(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	木下舞玲
22(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	木下舞玲
24(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	小平柚奈
24(月)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	小林有希
24(月)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
25(火)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	木下舞玲
25(火)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	三宅このみ
26(水)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	三宅このみ
26(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
27(木)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	三宅このみ
27(木)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	木下舞玲
28(金)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	三宅このみ
28(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	井草バニッサ直美
28(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	小林有希

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	木下舞玲
29(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	菅谷佳音
29(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	三宅このみ

- ◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
- … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
- 10分講座 (追加料金あり)

10分  
レッスン前  
10分講座  
18:30-19:20  
レッスン名  
インストラクター名

10分  
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

#### 【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](http://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+

