2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 月島店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30日02:01 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 小林						09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 木下	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 内田					08:55-09:45 ◎ビラWaist+ 菅谷	定休日						09:00-09:50 ◎ビラLower+ 井草
					09:30-10:20 ◎ビラB+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 菅谷	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラB+ 菅谷	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 井草				09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 井草	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 菅谷			09:30-10:20 ◎ビラLower+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小平	09:30-10:20 ◎ビラB+ 井草	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 井草	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木下	
				10:20-11:10 ◎ビラB+ 菅谷						10:20-11:10 ◎ビラLower+ 木下		10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 菅谷					10:20-11:10 ◎ビラLower+ 小林							10:20-11:10 ◎ビラB+ 井草
					10:50-11:40 ◎ビラLower+ 内田	10:50-11:40 ◎ビラB+ 小林	10:50-11:40 ◎ビラB+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラB+ 井草				10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラB+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 菅谷			10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 木下	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラB+ 小平	10:50-11:40 ◎ビラB+ 井草	
				11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 菅谷						11:40-12:30 ◎ビラB+ 菅谷		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 内田					11:40-12:10 ◎ビラcore 小林								11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 木下
					12:10-12:40 ◎ビラcore 小林	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 菅谷	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 木下	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 木下	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 小林				12:10-12:40 ◎ビラRefCore 菅谷	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 木下	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 小林	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 菅谷			12:10-13:00 ◎ビラB+ 井草		12:10-12:40 ◎ビラcore 小林	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 小平	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 井草	
				13:00-13:30 ◎ビラRefCore 小林						13:00-13:30 ◎ビラRefBody 木下		13:00-13:30 ◎ビラRefCore 菅谷					12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 小平								13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 井草
							13:30-14:00 ◎ビラRefBody 木下	13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 小平								13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 井草			13:30-14:00 ◎ビラRefBody 木下		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 木下			
				14:00-14:50 ◎ビラLower+ 井草						14:00-14:50 ◎ビラLower+ 井草		14:00-14:50 ◎ビラB+ 菅谷			14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 木下		14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 小林								14:20-15:10 ◎ビラLower+ 木下
				15:20-15:50 ◎ビラRefBody 小林						15:20-15:50 ◎ビラRefBody 小林		15:20-15:50 ◎ビラTotalBody 小平					15:20-16:10 ◎ビラB+ 小平								15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 小林
					16:00-16:50 ◎ビラB+ 内田	16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 小林						16:20-16:50 ◎ビラControlF 小平		16:00-16:30 ◎ビラcore 小林						16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 小平				
				16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 井草						16:20-17:10 ◎ビラB+ 菅谷						16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 木下	16:40-17:10 ◎ビラHipLine 小平					16:30-17:20 ◎ビラB+ 井草			
						17:00-17:30 ◎ビラcore 小林								17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 小林						17:00-17:30 ◎ビラRefBody 木下		17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 小林	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 木下
					17:20-17:50 ◎ビラRefCore 内田		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 井草	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 木下				17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 井草							17:20-17:50 ◎ビラRefBody 木下						
				17:40-18:10 ◎ビラRefCore 菅谷					17:40-18:10 ◎ビラRefBody 小林	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 菅谷							17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 菅谷								
					18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 小平	18:00-18:50 ◎ビラB+ 菅谷		18:20-18:50 ◎ビラHipLine 小平					18:30-19:20 ◎ビラB+ 井草	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 菅谷		18:20-18:50 ◎ビラRefBody 木下			18:20-18:50 ◎ビラRefCore 菅谷	18:00-18:50 ◎ビラB+ 菅谷	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 木下		18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 木下		
				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 井草			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 井草		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 小林	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 小林		18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 井草			18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 木下							18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 井草			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 小林
						19:20-20:10 ◎ビラLower+ 井草		19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 木下						19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 菅谷		19:20-20:10 ◎ビラB+ 井草			19:20-20:10 ◎ビラLower+ 井草	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 木下	19:20-20:10 ◎ビラB+ 小林		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 小林	
					19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 井草		20:00-20:30 ◎ビラRefCore 小林		20:00-20:30 ◎ビラRefCore 菅谷				19:50-20:20 ◎ビラRefCore 小林		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 木下							19:40-20:10 ◎ビラRefCore 小林		
						20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 井草		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小平					20:50-21:40 ◎ビラLower+ 井草	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 小林		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 木下			20:40-21:30 ◎ビラB+ 菅谷	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 菅谷	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 木下	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小林	20:40-21:30 ◎ビラB+ 小林	
					21:00-21:50 ◎ビラB+ 井草		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 小林		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 菅谷						21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林									

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 井草	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 菅谷	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 木下	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 井草
	●10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 木下	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラB+ 佐々木	10:20-11:10 ◎ビラB+ 井草
		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 木下	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 菅谷	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 井草	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 木下
			13:30-14:00 ◎ビラRefBody 木下			13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 菅谷
						14:20-14:50 ◎ビラRefCore 菅谷
		16:00-16:30 ◎ビラRefCore 井草		16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 菅谷		15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 木下
			17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 小林	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 小平	17:10-17:40 ◎ビラRefCore 小林	16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 井草
	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 菅谷	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 菅谷	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 木下	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 井草	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 木下	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 小林
	●19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 菅谷	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 井草	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 木下	19:40-20:30 ◎ビラB+ 井草	19:30-20:00 ◎ビラRefBody 小林	
	●20:55-21:45 ◎ビラUpper+ 木下	21:00-21:50 ◎ビラB+ 菅谷	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 小平	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 小林	

【マシンピラティス】

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

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+