2026年2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02月27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(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	Aスタジオ
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラB+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 工藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 井草	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 木下	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小林	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 菅谷	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 工藤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 小林	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 工藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 工藤	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 工藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 木下	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小平	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 井草	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 井草	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 工藤
		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 木下	10:50-11:40 ◎ビラB+ 木下	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 工藤	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 工藤	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 井草		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 井草	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 小林	10:20-11:10 ◎ビラB+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 木下	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 工藤	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 工藤		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラB+ 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 小林	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 菅谷	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 菅谷	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 木下		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 工藤	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 小平
		12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 小林	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 佐々木	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 木下	12:10-13:00 ◎ビラB+ 菅谷	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 井草	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 菅谷		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 井草	12:10-12:40 ◎ビラcore 小林	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 小林	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 木下	12:10-12:40 ◎ビラcore 小平	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 小林		11:50-12:40 ◎ビラB+ 菅谷	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 木下	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 小林	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 井草	12:10-12:55 Power Basic 小平	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 木下		11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 小林	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 工藤
		13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 小林	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 菅谷	13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 小林			12:40-13:10 ◎ビラHipLine 小平				13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 工藤			13:00-13:50 ◎ビラB+ 菅谷		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 工藤					12:40-13:10 ◎ビラRefCore 小林		13:00-13:50 ◎ビラB+ 木下	
							13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 菅谷				14:20-14:50 ◎ビラRefCore 菅谷			14:20-14:50 ◎ビラRefBody 木下						14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 小林	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 工藤		14:20-14:50 ◎ビラRefCore 井草	
							15:00-15:50 ◎ビラB+ 木下				15:20-15:50 ◎ビラRefBody 小林			15:20-16:10 ◎ビラLower+ 工藤							15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 菅谷		15:20-15:50 ◎ビラRefBody 小林	
					16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 木下	16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 小林	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 木下			16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 工藤	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 工藤	16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 小林	16:20-16:50 ◎ビラHipLine 小平	16:40-17:10 ◎ビラRefCore 菅谷				16:20-16:50 ◎ビラRefCore 井草			16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 井草		16:20-17:10 ◎ビラLower+ 工藤	16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 小平
		17:20-18:10 ◎ビラB+ 木下	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 木下	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 菅谷	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 小林	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 小平		17:40-18:10 ◎ビラHipLine 小平	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 井草	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 井草	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 菅谷	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 木下	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 菅谷		17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 小林	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 菅谷	17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 小林	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 小平	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 菅谷	17:40-18:25 Power Basic 菅谷		17:40-18:10 ◎ビラRefBody 木下	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 木下
		18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 小平	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 工藤	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 井草	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 木下	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 工藤	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 菅谷		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 小林	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 木下	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 井草	18:20-19:10 ◎ビラB+ 小林	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 井草	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 木下		18:20-19:10 ◎ビラB+ 井草	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 木下	18:20-19:10 ◎ビラB+ 小林	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 工藤	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 菅谷	18:55-19:25 ◎ビラcore 小林		18:40-19:25 Boost Upper&Lower 木下	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 菅谷
		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 工藤	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 井草	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 小林	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 木下	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 工藤			20:00-20:30 ◎ビラRefCore 小林	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 木下		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 小林	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 木下			19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 井草	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 木下	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 井草	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 小林	20:00-20:45 Power Basic 小林				19:40-20:25 Boost Upper&Lower 菅谷
		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 工藤	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 井草	21:00-21:50 ◎ビラB+ 井草	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 菅谷	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 小林			21:00-21:50 ◎ビラB+ 菅谷	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 井草		21:00-21:50 ◎ビラB+ 菅谷	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 井草			21:00-21:45 Power Basic 小林	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 菅谷	21:00-21:50 ◎ビラB+ 井草	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 工藤	21:15-21:45 ◎ビラcore 小林				20:55-21:45 ◎ビラB+ 木下

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
09:30-10:15 Boost Upper&Lower 小林	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 菅谷	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小林	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 井草
10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 小林	10:50-11:40 ◎ピラB+ 木下	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 小林	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 工藤
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 工藤	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 菅谷	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 小林	11:40-12:30 ◎ピラB+ 井草
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 工藤	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 菅谷		13:00-13:30 ◎ピラRefCore 井草
			14:00-14:45 Power Basic 小平
			15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 井草
			16:40-17:10 ◎ピラChestSR 小平
17:20-17:50 ◎ピラRefCore 菅谷	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 木下	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 菅谷	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 工藤
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 菅谷	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 工藤	18:40-19:25 Power Basic 菅谷	19:00-19:30 ◎ピラHipLine 小平
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 工藤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 工藤	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 小林	
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 菅谷	20:55-21:40 Boost Upper&Lower 木下	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 菅谷	

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+