2026年5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05月19日02:04 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。

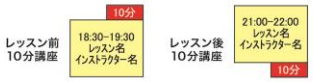
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 工藤	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 工藤	定休日	09:00–09:50 ◎ビラB+ 木下	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 菅谷	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 工藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小林	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 菅谷	定休日	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 永澤	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 木下	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小林	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 菅谷	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木下	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 木下	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 工藤	09:00–09:50 ◎ビラB+ 小林	定休日
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 工藤	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 菅谷		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 小林	10:20–10:50 ◎ビラcore 西田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 小林	10:50–11:40 ◎ビラB+ 小林	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 菅谷		10:50–11:40 ◎ビラB+ 菅谷	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 永澤	10:30–11:20 ◎ビラB+ 木下	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 小林	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 野口		10:50–11:40 ◎ビラB+ 菅谷	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 木下	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 菅谷	10:50–11:35 Power Waist Shape 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラB+ 菅谷	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 工藤	
	11:20–12:10 ◎ビラB+ 菅谷			11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木下	11:20–12:10 ◎ビラB+ 西田	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 福島	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 工藤	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 木下	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木下		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 菅谷	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 菅谷	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 小林	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 工藤	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 木下	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 菅谷		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 工藤	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 菅谷	12:10–13:00 ◎ビラB+ 木下	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 工藤	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木下	
	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 小林	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 小林		13:00–13:30 ◎ビラRefBody 工藤	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 木下	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 工藤	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 菅谷		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 木下				13:30–14:00 ◎ビラcore 小林	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 工藤	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 木下	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 田中		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 木下			13:30–14:00 ◎ビラcore 菅谷		13:00–13:30 ◎ビラRefBody 菅谷	
		14:00–14:30 ◎ビラRefBody 工藤		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 小林	14:00–14:30 ◎ビラChestSR 西田	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 木下			14:20–14:50 ◎ビラRefBody 工藤							14:00–14:50 ◎ビラLower+ 野口							14:00–14:50 ◎ビラLower+ 菅谷	
	15:00–15:50 ◎ビラB&A+ 工藤			15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 工藤	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 菅谷	15:20–15:50 ◎ビラRefCore 福島			15:20–16:10 ◎ビラLower+ 工藤					16:00–16:30 ◎ビラHipLine 木下		15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 田中							●15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 小林	
		16:20–17:05 Boost Upper&Lower 小林		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 影山	16:20–17:05 Power Basic 木下	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 木下			16:40–17:10 ◎ビラRefBody 菅谷		16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 小林					16:20–16:50 ◎ビラRefBody 木下		16:50–17:20 ◎ビラRefBody 木下				16:20–16:50 ◎ビラRefCore 菅谷	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 工藤	
	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 小林	17:40–18:10 ◎ビラcore 小林		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 影山	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 小林	17:20–18:05 Power Basic 福島	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 工藤	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 工藤	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 木下		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 木下	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 木下	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 永澤	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 田中		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 木下			17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 小林	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 木下	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 工藤	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 木下	
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 木下	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 菅谷		19:00–19:30 ◎ビラRefBody 工藤	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 木下	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 木下	18:20–19:10 ◎ビラB+ 菅谷	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 木下	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 工藤		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 小林	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 工藤	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 菅谷	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 工藤	18:20–19:10 ◎ビラB+ 田中	18:40–19:30 ◎ビラB+ 木下		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 工藤	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 工藤	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 小林	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小林	18:25–19:10 Power Waist Shape 菅谷	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 菅谷	
	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 木下						19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 工藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 木下			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小林	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 木下	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小林	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 工藤			19:50–20:35 Power Waist Shape 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 工藤	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 工藤	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 木下	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 木下		
	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 木下						21:00–21:30 ◎ビラRefBody 菅谷	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 工藤			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 木下	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 工藤	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 菅谷	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 菅谷	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 工藤			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 工藤	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小林	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 工藤	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小林	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 菅谷		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 工藤	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 小林	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 木下	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 木下	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 工藤	09:00-09:45 Strong Back&Arms 工藤	定休日
10:50-11:35 Boost Upper&Lower 工藤	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 木下	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 木下	10:50-11:40 ◎ピラB+ 木下	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 工藤	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 小林	
12:30-13:00 ◎ピラRefCore 菅谷	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 木下	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 木下	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 木下	11:50-12:40 ◎ピラB+ 木下	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 工藤	
16:20-16:50 ◎ピラRefCore 菅谷	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 野口	17:05-17:50 Strong Back&Arms 工藤	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 菅谷	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 菅谷	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 工藤	
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 野口	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 工藤	18:20-19:10 ◎ピラB+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 小林	17:00-17:50 ◎ピラB+ 木下	14:00-14:45 Boost Upper&Lower 小林	
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 木下	19:40-20:30 ◎ピラB+ 菅谷	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 工藤	19:50-20:35 Power Waist Shape 菅谷	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 木下	15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 菅谷	
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 木下	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 菅谷	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 小林	21:00-21:30 ◎ピラcore 小林	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 菅谷	16:40-17:10 ◎ピラRefBody 菅谷	
				21:00-21:30 ◎ピラRefCore 菅谷	17:40-18:10 ◎ピラcore 小林	
					18:40-19:10 ◎ピラRefBody 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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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）



【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+