2026年6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02:10 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	Aスタジオ
						09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 菅谷							09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 木下							09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 工藤				
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 木下	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 工藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 菅谷	09:30–10:00 ◎ビラcore 小林			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 工藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 木下	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 木下	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 木下	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 元田			09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小林	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 元田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 工藤			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 木下	09:30–10:15 Power Waist Shape 木下	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 工藤
					10:30–11:00 ◎ビラRefBody 菅谷	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 菅谷					10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 元田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 小林	10:20–11:10 ◎ビラB+ 工藤					10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 工藤		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 元田				
	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 木下	10:50–11:40 ◎ビラB+ 元田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラB+ 工藤				10:50–11:20 ◎ビラRefBody 工藤	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 菅谷	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 木下					10:50–11:20 ◎ビラChestSR 木下	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 小林	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 元田				10:50–11:20 ◎ビラChestSR 木下	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 元田	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 工藤
					11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 菅谷	11:20–12:10 ◎ビラB+ 菅谷		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 小林		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 工藤	11:50–12:35 Power Basic 木下	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 小林	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 菅谷		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 木下	11:50–12:40 ◎ビラB+ 工藤	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 元田	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 木下	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 木下	11:20–12:10 ◎ビラB+ 元田		11:50–12:20 ◎ビラStretchC 元田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小林	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 元田
	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 木下	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 工藤	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 元田	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 工藤		12:40–13:10 ◎ビラHipLine 木下			12:10–12:55 Boost Upper&Lower 木下											12:40–13:25 Boost Upper&Lower 菅谷			
				13:30–14:15 Power Waist Shape 菅谷	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 小林	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 木下		13:30–14:00 ◎ビラStretchC 元田			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 工藤	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 元田	13:00–13:45 Power Waist Shape 小林		13:10–14:00 ◎ビラB+ 工藤	13:30–14:00 ◎ビラHipLine 木下	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 元田	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 木下	13:10–13:55 Power Basic 木下				13:10–14:00 ◎ビラB+ 元田	
																				14:00–14:30 ◎ビラRefBody 工藤				
								14:30–15:00 ◎ビラHipLine 小林					14:20–14:50 ◎ビラRefBody 工藤												
						15:00–15:50 ◎ビラLower+ 小林							15:20–15:50 ◎ビラHipLine 木下							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 工藤					
		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 工藤				16:20–17:05 Power Basic 元田							16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 小林						16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 元田	16:20–17:05 Power Basic 菅谷		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 木下		
	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 菅谷		17:30–18:00 ◎ビラChestSR 木下	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 工藤	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 木下			17:00–17:45 Boost Upper&Lower 工藤	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 菅谷		17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 元田	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 工藤			17:30–18:15 Boost Upper&Lower 工藤	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 工藤	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 小林	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 菅谷					17:25–18:10 Strong Hip&Legs 元田
		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 小林				17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 元田				17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 小林			17:40–18:30 ◎ビラLower+ 小林							17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 小林				
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小林		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 元田	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 元田	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 木下			18:20–19:10 ◎ビラB+ 元田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 元田			18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 工藤			18:40–19:10 ◎ビラHipLine 木下	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 木下	18:20–19:10 ◎ビラB+ 工藤	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 菅谷	18:20–19:10 ◎ビラB+ 菅谷			18:20–19:10 ◎ビラB+ 菅谷	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 小林	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 元田
		19:00–19:50 ◎ビラB+ 木下				19:00–19:30 ◎ビラHipLine 木下				18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 菅谷	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 工藤		19:00–19:30 ◎ビラRefCore 菅谷							19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 元田			
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 菅谷	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 小林	19:50–20:35 Power Waist Shape 元田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 元田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 菅谷			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 元田	19:40–20:10 ◎ビラcore 元田	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 小林	20:10–21:00 ◎ビラB+ 工藤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 菅谷			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 木下	19:40–20:30 ◎ビラB+ 工藤	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 工藤	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 元田	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 元田			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 工藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 木下
	21:00–21:30 ◎ビラcore 小林	21:10–21:40 ◎ビラHipLine 木下	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 木下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 元田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 木下			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 元田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 菅谷	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 菅谷	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 木下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 菅谷			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 工藤	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 木下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小林	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 菅谷	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 元田			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 工藤	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 菅谷	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 木下

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		09:00-09:50 ◎ピラB+ 木下			
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 菅谷	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 菅谷			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 菅谷
	10:30-11:20 ◎ピラB+ 菅谷	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 元田			
10:50-11:35 Boost Upper&Lower 小林				10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 菅谷	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 菅谷
12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 小林	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 元田	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 木下		12:10-12:40 ◎ピラcore 小林	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 木下
	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 元田	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 工藤		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 木下	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 木下
		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 工藤	定休日		
		15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 工藤			
	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 工藤	16:40-17:10 ◎ピラcore 元田			16:30-17:20 ◎ピラLower+ 菅谷
				17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 木下	
17:30-18:00 ◎ピラRefCore 小林		17:40-18:30 ◎ピラB+ 菅谷			
	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 小林			18:20-19:05 Boost Upper&Lower 工藤	18:30-19:15 Power Waist Shape 小林
18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 木下		19:00-19:45 Boost Upper&Lower 工藤			
19:50-20:35 Power Basic 小林	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 工藤			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 元田	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 工藤
21:00-21:30 ◎ピラHipLine 木下	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小林			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 工藤	21:10-22:00 ◎ピラB+ 小林

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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
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）

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+