2026年9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08月15日02:11 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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 ◎ピラUpper+ 木下	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 木下	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 西田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 菅谷	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 菅谷	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 林	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 工藤	09:30-10:20 ◎ピラB+ 工藤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 福地	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 西田	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 木下	定休日	臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大山	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 木下	09:30-10:00 SP 菅谷	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 菅谷	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 林	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 菅谷	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 菅谷
	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 西田	10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 西田	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 西田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 湯浅	10:20-11:10 ◎ピラB+ 工藤		10:50-11:40 ◎ピラB+ 林	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 林	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 林	10:50-11:40 ◎ピラB+ 福地	10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 西田	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 木下			10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 菅谷	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大山	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 木下	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 木下	10:20-10:50 ◎ピラcore 木下		10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 林	10:20-10:50 SP 工藤		10:50-11:20 ◎ピラcore 菅谷
	11:50-12:40 ◎ピラB+ 木下	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 木下	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 木下	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 湯浅	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 西田		12:10-12:40 ◎ピラRefCore 林	11:50-12:40 ◎ピラB+ 林	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 工藤		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 工藤	11:20-11:50 ◎ピラControlF 福地 12:20-13:10 ◎ピラB+ 林			11:50-12:20 ◎ピラRefCore 菅谷	12:10-12:55 Power Waist Shape 林	11:50-12:20 SP 林	11:50-12:20 ◎ピラcore 木下	11:20-11:50 SP 菅谷		11:40-12:10 ◎ピラChestSR 木下	11:20-12:10 ◎ピラB+ 工藤		11:50-12:35 Ex45ピラRefCore 西田
	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 工藤		12:50-13:35 Strong Hip&Legs 木下	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 林	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 西田 13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 工藤		13:20-13:50 ◎ピラcore 菅谷	13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 菅谷			13:10-13:55 Strong Hip&Legs 工藤	13:40-14:10 ◎ピラTotalBody 福地			12:50-13:40 ◎ピラLower+ 林	13:30-14:00 SP 林	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 林	12:50-13:20 SP 菅谷	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 林 13:40-14:10 ◎ピラRefCore 林		12:40-13:10 SP 工藤 13:40-14:25 Power Basic 木下	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 木下 14:00-14:50 ◎ピラLower+ 林		13:00-13:30 SP 林
	16:40-17:10 ◎ピラChestSR 木下		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 木下		15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 福地 16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 菅谷		16:20-16:50 ◎ピラRefBody 林	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 林	16:20-16:50 ◎ピラRefBody 工藤		16:20-16:50 ◎ピラControlF 西田	14:40-15:25 Power Waist Shape 林 15:50-16:40 ◎ピラLower+ 木下						16:00-16:30 ◎ピラRefCore 林	14:40-15:30 ◎ピラB+ 工藤 16:00-16:30 ◎ピラRefBody 工藤		14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 工藤 16:10-16:40 ◎ピラRefBody 工藤	15:20-15:50 SP 木下 16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 工藤		
	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 菅谷	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 西田	17:20-18:05 Power Basic 工藤	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 木下	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 工藤 18:10-18:40 ◎ピラStretchC 福地		17:20-18:10 ◎ピラB+ 木下	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 菅谷	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 林	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 菅谷	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 工藤	17:00-17:30 ◎ピラcore 菅谷 18:00-18:45 Boost Upper&Lower 菅谷			17:20-17:50 ◎ピラcore 木下	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 菅谷	16:50-17:40 ◎ピラB+ 工藤 18:10-18:55 Power Basic 林	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 木下	17:00-17:30 SP 木下 18:00-18:45 Power Basic 林		17:10-17:55 Power Waist Shape 林	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 林		17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 西田 17:50-18:40 ◎ピラLower+ 工藤
	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 菅谷	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 林	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 林	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 木下			18:40-19:10 ◎ピラcore 木下	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 木下	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 林	19:10-19:40 ◎ピラcore 木下	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 工藤				19:00-19:50 ◎ピラLower+ 菅谷	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 工藤	19:20-19:50 ◎ピラRefCore 林	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 林			18:20-18:50 SP 木下			19:00-19:30 SP 林
	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 工藤	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 菅谷	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 林	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 林			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 菅谷	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 木下	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 木下	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 菅谷	19:40-20:30 ◎ピラB+ 菅谷				20:10-20:40 ◎ピラHipLine 木下	20:00-20:30 SP 菅谷	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 工藤	20:00-20:30 SP 木下						19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 工藤
	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 菅谷	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 林	21:00-21:50 ◎ピラB+ 工藤	21:00-21:45 Power Waist Shape 木下			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 菅谷	21:00-21:45 Power Basic 菅谷	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 木下	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 木下	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 菅谷				21:00-21:50 ◎ピラB+ 木下	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 工藤	21:20-21:50 SP 工藤	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 林						21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 林

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
09:30-10:00 ◎ピラHipLine 木下	09:00-09:50 ◎ピラB+ 木下	定休日	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 西田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 木下	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 菅谷
10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 木下	10:20-10:50 SP 木下		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 木下	10:50-11:20 SP 木下	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 菅谷
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 菅谷	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 工藤		11:50-12:20 SP 木下	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 林	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 西田
13:10-13:40 SP 菅谷	12:20-13:05 Strong Hip&Legs 工藤			13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 林	13:00-13:30 SP 西田
	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 菅谷				
	15:00-15:30 SP 菅谷				
	16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 木下			16:50-17:20 SP 工藤	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 工藤
17:20-17:50 SP 林	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 菅谷				
18:10-18:40 ◎ピラRefCore 林	18:10-18:40 SP 工藤			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 林	17:50-18:40 ◎ピラB+ 工藤
19:00-19:50 ◎ピラB+ 林			19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 工藤		19:00-19:30 SP 林
20:10-20:40 SP 工藤			20:10-21:00 ◎ピラB+ 菅谷	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 工藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 工藤
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 工藤			21:20-21:50 SP 工藤	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 林	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林祐那
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
17(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林祐那
17(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
18(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
19(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
21(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
21(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
22(火)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
24(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林祐那
24(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林祐那
25(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
25(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林祐那
25(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
26(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
26(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
26(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
28(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
29(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
29(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
30(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西田梨緒
30(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林祐那

◎ … 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+