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

※2026年01月28日02:00 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	●08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 福田						08:30-09:20 ◎ピラB+ 橋岡	定休日	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 橋岡					●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 堂本	定休日						08:30-09:20 ◎ピラLower+ 阿部
				09:50-10:20 ◎ピラRefCore 橋岡	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 阿部	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 阿部	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 堂本	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 太田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 阿部	09:50-10:20 ◎ピラRefCore 橋岡		09:50-10:40 ◎ピラB+ 橋岡	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 阿部	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 福田	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 福田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 堂本	09:50-10:20 ◎ピラRefBody 橋岡		●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 阿部	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 橋岡	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 福田
				10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 福田	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 阿部	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 堂本	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 福田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 橋岡	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部		●11:10-12:00 ◎ピラB&A+ 堂本	10:50-11:20 ◎ピラcore 太田	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 福田	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 福田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 橋岡	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 阿部	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 橋岡	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 福田	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 福田	●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 前川
				12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 福田	●12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 福田	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 福田	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 阿部	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 福田	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 橋岡	●12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 阿部		12:30-13:00 ◎ピラRefBody 堂本	●11:50-12:40 ◎ピラB+ 太田	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 阿部	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 阿部	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 橋岡	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 橋岡		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 福田	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 福田	●12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 中村	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 福田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 福田	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 前川
				13:30-14:00 ◎ピラRefBody 橋岡		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 福田				●13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 福田		●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 阿部			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 阿部		●13:10-14:00 ◎ピラLower+ 堂本		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 福田		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 中村			●14:00-14:50 ◎ピラLower+ 中村
				14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 橋岡						●14:50-15:40 ◎ピラLower+ 阿部		14:50-15:20 ◎ピラRefCore 橋岡					14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 阿部							15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 中村
				15:50-16:40 ◎ピラLower+ 阿部						16:10-16:40 ◎ピラRefBody 福田		15:50-16:40 ◎ピラLower+ 阿部					15:50-16:40 ◎ピラLower+ 橋岡							16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 橋岡
				●17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 阿部	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 堂本		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 阿部						●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 堂本				17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 橋岡							
					18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 福田	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 福田	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 橋岡	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 山下	●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 堂本				18:50-19:20 ◎ピラRefBody 堂本	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 堂本	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 福田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 福田			●18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 福田		●18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 阿部		
					19:40-20:10 ◎ピラRefBody 福田	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 橋岡	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 阿部	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 堂本	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 福田				19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 太田	●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 堂本	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 山下	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 福田			18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 福田	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 阿部		18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 橋岡	
					20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 堂本	21:10-22:00 ◎ピラB+ 橋岡	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 橋岡	●21:10-22:00 ◎ピラLower+ 堂本	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 福田				21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 堂本	●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 堂本	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 阿部	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 橋岡			19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 橋岡	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 阿部	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 阿部	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 阿部	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 橋岡	
																			21:10-22:00 ◎ピラB+ 橋岡	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 阿部	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 阿部	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 阿部	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 橋岡	

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	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 太田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 橋岡	09:30-10:20 ◎ピラB+ 橋岡	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前川	●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 阿部
	10:30-11:00 ◎ピラcore 太田	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 福田	10:50-11:40 ◎ピラB+ 橋岡	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 橋岡	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 前川	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 山下
	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 橋岡	11:50-12:40 ◎ピラB+ 橋岡	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 前川	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 福田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 阿部	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 山下
						12:30-13:20 ◎ピラLower+ 阿部
				14:30-15:20 ◎ピラLower+ 中村		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 山下
						15:10-16:00 ◎ピラLower+ 前川
	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 橋岡	18:50-19:20 ◎ピラRefCore 橋岡	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 福田	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 福田	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 福田	
	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 橋岡	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 阿部	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 阿部	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 橋岡	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 阿部	
	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 橋岡	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 阿部	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 阿部	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 福田	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 福田	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30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+