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

※2026年01月29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 ◎ビラB+ 松本紀香	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 松本紀香	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 石橋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 平田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 平田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 松本紀香	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 平田 09:20-10:10 ◎ビラB+ 平田	定休日	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 石橋 09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 石橋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高嶋	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 高嶋	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 平田 09:20-09:50 ◎ビラRefCore 平田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 高嶋	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高嶋	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 石橋	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 平田 09:00-09:50 ◎ビラLower+ 平田
				09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 松本紀香	10:50-11:40 ◎ビラB+ 松本紀香	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 石橋	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 平田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 平田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松本紀香	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 石橋		10:40-11:10 ◎ビラRefCore 高嶋	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 吉田	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 高嶋	10:50-11:40 ◎ビラB+ 高嶋	10:30-11:20 ◎ビラB+ 石橋	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 石橋		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 平田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 平田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 高嶋	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 平田	10:30-11:20 ◎ビラB+ 石橋	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 石橋
				11:10-12:00 ◎ビラLower+ 石橋	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 平田	12:10-13:00 ◎ビラB+ 高嶋	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 松本紀香	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 石橋	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 平田	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 松本紀香		11:40-12:30 ◎ビラB+ 高嶋	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 吉田	11:50-12:40 ◎ビラB+ 石橋	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 松本紀香	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 高嶋	11:40-12:30 ◎ビラB+ 松本紀香			12:10-12:40 ◎ビラRefCore 平田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 松本純奈	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 平田	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 今井	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 石橋
				12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 石橋						13:20-14:10 ◎ビラLower+ 平田		13:00-13:30 ◎ビラRefCore 松本紀香					13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 平田								
												14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 松本紀香					14:20-14:50 ◎ビラRefCore 石橋								
				15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 平田						15:20-16:10 ◎ビラB+ 石橋		15:20-15:50 ◎ビラRefCore 石橋					15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 石橋								15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 石橋
				16:40-17:30 ◎ビラLower+ 平田	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 平田	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 高嶋		16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 平田	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 松本紀香	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 石橋		16:20-17:10 ◎ビラB+ 石橋	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 石橋	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 石橋	16:50-17:40 ◎ビラB+ 平田	16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 石橋	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 石橋		16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 松本紀香	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 石橋	16:50-17:40 ◎ビラB+ 高嶋	16:50-17:20 ◎ビラRefCore 平田		16:40-17:10 ◎ビラRefCore 平田
				18:00-18:50 ◎ビラB+ 高嶋	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 平田	18:10-19:00 ◎ビラB+ 石橋	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 平田	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 平田	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 松本紀香	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 松本紀香		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 松本紀香	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 石橋	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 平田	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 平田	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 高嶋	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 松本紀香		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 松本紀香	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 石橋	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 高嶋	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 吉田	18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 石橋	17:40-18:30 ◎ビラB+ 平田
					19:30-20:20 ◎ビラB+ 松本紀香	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 松本紀香	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 高嶋	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 石橋	19:30-20:20 ◎ビラB+ 高嶋				19:10-20:00 ◎ビラB+ 高嶋	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 平田	19:30-20:20 ◎ビラB+ 松本紀香	19:10-20:00 ◎ビラB+ 松本紀香			19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 平田	19:30-20:00 ◎ビラRefCore 石橋	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 吉田	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 石橋	
					20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 松本紀香	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 松本紀香	20:50-21:40 ◎ビラB+ 松本紀香	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 石橋	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 高嶋				20:30-21:00 ◎ビラRefCore 高嶋	20:50-21:20 ◎ビラRefCore 平田	20:50-21:20 ◎ビラRefCore 松本紀香	20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 松本紀香		20:50-21:20 ◎ビラRefCore 平田	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 平田	20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 石橋	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 吉田	20:50-21:20 ◎ビラRefCore 高嶋	

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	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松本紀香 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松本紀香 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松本紀香 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平田 17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高嶋 19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高嶋 20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石橋 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石橋 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松本紀香 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松本紀香 17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松本紀香 19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 平田 20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石橋 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石橋 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 松本紀香 16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高嶋 18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石橋 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松本紀香 20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松本紀香	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 関口 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 関口 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平田 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 関口 17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平田 19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石橋 20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石橋	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平田 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 平田 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松本紀香 16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松本紀香 18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平田 19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山 20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小山	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高嶋 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高嶋 10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石橋 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石橋 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松本紀香 14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 松本紀香 15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松本紀香 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石橋

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50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+