2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 品川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月26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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 林	09:30–10:20 ◎ピラB+ 玉城		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラB+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 谷口	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 谷口		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラB+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 石口	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 石口	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 松本		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 谷口	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 谷口
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 玉城	10:50–11:40 ◎ピラB+ 林	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 玉城		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 谷口	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 石口	10:50–11:40 ◎ピラB+ 玉城	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 谷口	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 玉城		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 玉城	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石口	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 玉城	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 石口	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 石口	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石口		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 林	10:50–11:40 ◎ピラB+ 松本	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 松本	10:50–11:40 ◎ピラB+ 松本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 谷口
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石口	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 玉城	12:10–13:00 ◎ピラB+ 松本	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 林		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 谷口	12:10–13:00 ◎ピラB+ 石口	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 松本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 谷口	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 玉城	12:10–13:00 ◎ピラB+ 玉城		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 松本	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 林	12:10–13:00 ◎ピラB+ 松本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 林	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 林	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 林		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 林	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石口	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 石口	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 谷口	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 玉城
				13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 林					13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 谷口	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 玉城	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 林			13:30–14:00 ◎ピラRefCore 玉城				13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 林			13:30–14:20 ◎ピラLower+ 谷口				
									14:30–15:00 ◎ピラRefCore 林					14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 玉城							14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 谷口				
				15:20–16:10 ◎ピラLower+ 松本							15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 林					16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 谷口		15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 谷口			16:00–16:30 ◎ピラRefCore 石口	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 石口		
		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 谷口	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 谷口	16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 松本			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 石口	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 林			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 石口		17:00–17:50 ◎ピラB+ 玉城		17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 松本	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 矢嶋		16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 林		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 玉城	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 伊佐野	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 林	
	18:20–19:10 ◎ピラB+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラB+ 林	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 松本	18:00–18:50 ◎ピラB+ 石口		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 玉城	18:20–19:10 ◎ピラB+ 林	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 林	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 谷口	18:40–19:30 ◎ピラB+ 石口	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 石口		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラB+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 林	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 玉城	18:00–18:50 ◎ピラB+ 林		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 玉城	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 谷口	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 林	18:20–19:10 ◎ピラB+ 林
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 石口	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 石口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 石口			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 玉城	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	19:40–20:30 ◎ピラB+ 石口	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 林	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 石口			19:40–20:30 ◎ピラB+ 石口	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 谷口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 谷口	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 玉城			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 玉城	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 玉城	●20:00–20:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 石口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 林
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 石口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラB+ 石口			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 石口	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 玉城	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 玉城			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 石口	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 松本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 林	21:00–21:50 ◎ピラB+ 玉城	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 石口	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 石口	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 石口

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 谷口	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 谷口	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 玉城	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 谷口
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 玉城		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 林	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 松本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 玉城	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 谷口
12:10-13:00 ◎ピラB+ 林		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 谷口	●11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 近藤 13:10-13:40 ◎ピラRefBody 松本	12:10-13:00 ◎ピラB+ 石口 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 石口	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 石口
13:30-14:20 ◎ピラLower+ 谷口			14:10-14:40 ◎ピラRefCore 近藤		
15:40-16:10 ◎ピラRefCore 玉城				15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 林	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 林
16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 林		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 松本		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 谷口	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 林
18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 林		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 谷口	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 林	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 谷口	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 石口
		19:40-20:30 ◎ピラB+ 松本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 林		19:20-20:10 ◎ピラB+ 林
		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 石口	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 松本		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	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+