2026年6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06月23日02:02 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
						08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 林							08:30–09:20 ◎ピラB+ 堀井							08:30–09:00 ◎ピラcore 玉城					
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 林	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 松本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 堀井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 林	定休日	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 林	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 荒木	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Lower+ 堀井	09:50–10:20 ◎ピラPerBackBody 玉城	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒木	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 玉城	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 宮里	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小林	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 堀井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 荒木	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 堀井
	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 荒木	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 林	10:30–11:20 ◎ピラB+ 林	10:50–11:40 ◎ピラB+ 堀井	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 玉城		10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 荒木	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 玉城	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 玉城	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 堀井	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 玉城		10:50–11:40 ◎ピラB+ 小林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 荒木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 玉城	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 宮里	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 松本	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 小林		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 堀井	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 荒木	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 松本
			11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 陌間	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 林	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 林	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 玉城		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 陌間	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 松本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 松本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 陌間	12:10–13:00 ◎ピラA+ 林	12:10–12:40 ◎ピラcore 林		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 小林	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 松本	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 林	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 松本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 玉城	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 林		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 小林	12:10–13:00 ◎ピラB+ 堀井	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 松本
	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 玉城	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 松本															12:50–13:20 ◎ピラRefCore 林	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 堀井			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 林			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 堀井
	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 林	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 玉城	13:10–14:00 ◎ピラB+ 堀井		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 松本	13:10–14:00 ◎ピラB+ 松本		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 陌間	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 林	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 松本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 陌間	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 林	13:50–14:20 ◎ピラHipLine 玉城		13:30–14:00 ◎ピラChestSR 林	13:30–14:20 ◎ピラB+ 松本	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 飯泉					13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 林	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 堀井	
					14:30–15:00 ◎ピラStretchC 松本	14:30–15:20 ◎ピラA+ 林		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 玉城	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 堀井		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 林		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 堀井			14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 堀井				14:40–15:10 ◎ピラPerBackBody 玉城			14:30–15:00 ◎ピラRefCore 林		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 玉城
		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 陌間	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 陌間			15:50–16:40 ◎ピラLower+ 陌間			16:40–17:10 ◎ピラcore 林			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 堀井	16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 堀井		16:40–17:10 ◎ピラStretchC 松本			16:20–16:50 Cardio Reform Blast 松本		15:40–16:30 ◎ピラB+ 玉城				
		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 陌間	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 陌間		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 堀井	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 陌間		17:40–18:10 ◎ピラChestSR 玉城	17:40–18:30 ◎ピラB+ 堀井	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 堀井	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 玉城	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 陌間	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 林		17:40–18:30 ◎ピラA+ 林	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 玉城	17:20–18:10 ◎ピラB+ 飯泉	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 林		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 林				
	18:40–19:30 ◎ピラA+ 林	18:40–19:10 ◎ピラcore 玉城		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 陌間	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 陌間			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 陌間	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 松本	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 松本	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 陌間	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 松本			19:00–19:30 ◎ピラRefCore 林	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 堀井	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 林	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 堀井	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 玉城			17:40–18:10 ◎ピラChestSR 林	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 玉城	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松本
		19:40–20:30 ◎ピラB+ 堀井	19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 堀井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 陌間	20:00–20:30 ◎ピラcore 松本			20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 堀井	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 松本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 堀井	20:00–20:30 ◎ピラcore 林	19:40–20:30 ◎ピラB+ 林			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 林	20:00–20:50 ◎ピラB+ 堀井	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 林	20:00–20:50 ◎ピラB+ 堀井	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 林			19:40–20:30 ◎ピラB+ 玉城		20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 小林
	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 玉城		20:20–20:50 ◎ピラRefCore 玉城																			20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 玉城		
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 玉城	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 堀井	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 玉城	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 玉城	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 陌間			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 玉城	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 堀井	21:00–21:50 ◎ピラB+ 堀井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 林	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 林			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小林	21:20–21:50 ◎ピラcore 松本	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 堀井	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 林	21:00–21:50 ◎ピラB+ 堀井			21:20–21:50 ◎ピラHipLine 玉城	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 林	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 小林

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
臨時休業	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 林 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 林 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 堀井 16:20–16:50 ◎ピラChestSR 林 17:20–17:50 Cardio Reform Blast 松本 18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 松本 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 玉城 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 玉城	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 堀井 09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 堀井 11:10–12:00 ◎ピラLower+ 林 12:30–13:20 ◎ピラA+ 林 13:50–14:20 ◎ピラStretchC 松本 14:50–15:40 ◎ピラB+ 堀井 16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 松本 17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 松本	定休日	09:30–10:00 ◎ピラcore 玉城 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 玉城 11:50–12:40 ◎ピラB+ 堀井 13:10–13:40 ◎ピラChestSR 玉城 16:00–16:30 ◎ピラStretchC 松本 17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 松本 18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 堀井 19:40–20:30 ◎ピラB+ 飯泉 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 飯泉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒木 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 荒木 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 玉城 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 玉城 14:30–15:00 ◎ピラStretchC 林 17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 林 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 林 19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 飯泉 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 松本

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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+