2026年7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24日03:07 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
				08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 吉井							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 松本							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 吉井		08:00–08:30 SP 林				
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 吉井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 玉城	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 吉井		09:30–10:20 ◎ピラB+ 上平	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 荒木	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上平	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 松本	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 上平		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 林	09:30–10:00 SP 玉城	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 吉井	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 吉井		09:00–09:30 ◎ピラRefCore 林	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 荒木	09:30–10:00 SP 林		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 玉城
	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 玉城	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 玉城	10:50–11:20 ◎ピラcore 玉城	10:40–11:30 ◎ピラA+ 林		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 上平	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 荒木	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松本	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 松本	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 玉城	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 上平		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 松本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 荒木	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 林	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 玉城	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 吉井	10:40–11:10 SP 松本		10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 上平	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 荒木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 林		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 玉城
			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 吉井	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 林				11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 上平	11:50–12:40 ◎ピラB+ 松本	11:50–12:20 ◎ピラcore 玉城	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 林		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 林	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 吉井		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉井		11:40–12:30 ◎ピラB+ 上平		11:20–12:10 ◎ピラB+ 上平			11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 林
	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 林	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 玉城				12:10–12:40 Cardio Reform Blast 林	12:10–13:00 ◎ピラB+ 上平							12:10–12:40 ◎ピラHipLine 玉城			12:10–12:40 SP 松本				12:10–12:40 Cardio Reform Blast 林	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 上平		
	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 林	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 上平	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 吉井	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 吉井			13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 吉井	13:10–14:00 ◎ピラB+ 上平	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 林	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 吉井	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 生田		12:50–13:40 ◎ピラB+ 松本	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 玉城	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 吉井	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 吉井	13:10–14:00 ◎ピラB+ 松本	13:40–14:10 SP 林		13:40–14:10 SP 林			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 林
				15:00–15:30 Cardio Reform Blast 林			14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 吉井		14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 吉井	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 生田				14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 松本		14:10–15:00 ◎ピラB+ 上平		14:40–15:10 Cardio Reform Blast 林		14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 林				14:10–14:40 SP 林
				16:00–16:30 ◎ピラStretchC 松本					16:00–16:50 ◎ピラB+ 上平	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 上平					16:20–16:50 Cardio Reform Blast 林			15:40–16:30 ◎ピラB+ 上平		15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 上平				
				17:00–17:50 ◎ピラLower+ 松本			16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 上平						16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 吉井	17:00–17:50 ◎ピラA+ 松本			16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 上平	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 上平		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 林		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 上平		
	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 玉城	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 吉井	17:40–18:30 ◎ピラB+ 上平				17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 上平	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 玉城	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 林	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 玉城	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 林		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 松本	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 林		17:20–18:10 ◎ピラB+ 上平	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 上平				17:40–18:10 ◎ピラHipLine 玉城		17:40–18:10 SP 玉城
	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 玉城	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 林	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 林			18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 松本	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 吉井	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 玉城	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 吉井	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 吉井			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 吉井	18:20–19:10 ◎ピラB+ 上平	18:20–19:10 ◎ピラA+ 松本	18:40–19:10 SP 玉城	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 玉城			19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 玉城	18:40–19:10 SP 玉城		18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 吉井
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 上平	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 林			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉井	20:20–20:50 ◎ピラChestSR 玉城	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 吉井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 林	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 吉井			20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 吉井	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 上平	19:40–20:30 ◎ピラB+ 上平	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 吉井	20:00–20:30 SP 玉城			20:20–20:50 SP 玉城	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 吉井		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 吉井
	21:00–21:50 ◎ピラA+ 林	21:00–21:50 ◎ピラB+ 上平	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 上平			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 吉井	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 玉城	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吉井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 吉井	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 林			21:20–21:50 ◎ピラRefBody 玉城	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 玉城	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 上平	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 上平	21:00–21:50 ◎ピラB+ 上平			21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 松本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吉井		21:20–21:50 SP 林

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:00-08:30 ◎ピラRefCore 玉城						
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 玉城		09:30-10:00 ◎ピラChestSR 玉城	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 荒木	09:30-10:20 ◎ピラB+ 上平	09:30-10:00 SP 林	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 玉城
10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 上平		10:30-11:00 SP 玉城	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 荒木	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 玉城	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 林	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 玉城
11:40-12:10 SP 玉城		11:30-12:20 ◎ピラB+ 上平	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 吉井	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 玉城	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 上平	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 林
13:20-13:50 SP 林		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 上平	13:30-14:00 SP 松本	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 吉井	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 上平	13:10-13:40 SP 林
14:20-15:10 ◎ピラB+ 上平	定休日	14:10-14:40 ◎ピラcore 林		14:30-15:20 ◎ピラLower+ 上平		
15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 吉井			16:40-17:10 SP 川満		16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 吉井	16:20-16:50 Cardio Reform Blast 林
17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 吉井		17:40-18:10 ◎ピラChestSR 玉城	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 吉井	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 上平	17:40-18:10 Cardio Reform Blast 林	17:20-18:10 ◎ピラB+ 玉城
		18:40-19:10 SP 林	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 松本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 吉井	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 松本	18:40-19:10 SP 林
		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 林	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 松本	20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 吉井	20:00-20:30 SP 松本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松本
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 上平	21:00-21:50 ◎ピラB+ 川満	21:20-21:50 SP 松本	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 吉井	21:00-21:30 SP 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

【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(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
17(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
18(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
18(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
20(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
21(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
22(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
24(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
24(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
24(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
25(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
28(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
28(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
29(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
31(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈

◎ … 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+