2026年9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09月27日02:03 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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 ◎ビラLower+ 村田	定休日						●08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 松本りの	定休日	臨時休業					08:00-08:30 ◎ビラChestSR 玉城	定休日	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 村田	08:00-08:50 ◎ビラA+ 林	08:00-08:30 SP 松本純奈	定休日
	10分 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 荒木	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 玉城	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松本りの	09:30-10:00 ◎ビラcore 林	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 村田		09:30-10:00 ◎ビラStretchC 松本純奈	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松本りの	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 村田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松本純奈	09:20-09:50 ◎ビラHipLine 林			10分 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 荒木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 村田	09:30-10:15 Ex45ビラRefCore 松本純奈	●09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松本りの	09:00-09:50 ◎ビラB+ 玉城		09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 村田	10分 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 荒木	09:00-09:45 Ex45ビラRefCore 松本純奈	
	10分 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 荒木	10:30-11:20 ◎ビラB+ 玉城	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 松本りの	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 林	10分 10:40-11:10 Cardio Reform Blast 林		10:30-11:15 Ex45ビラRefCore 松本純奈	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 松本りの	10分 10:50-11:40 ◎ビラJumpM 林	10分 10:50-11:20 Rin-Ballet 松本純奈	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 玉城	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 村田			10分 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 荒木	10:40-11:30 ◎ビラB+ 玉城	10:40-11:10 SP 林	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 村田	●10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 松本りの		10:40-11:30 ◎ビラB+ 玉城	10分 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 荒木	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 松本りの	
	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 玉城	●11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 松本りの	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 玉城	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 松本純奈	11:40-12:10 ◎ビラChestSR 林		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 林	12:10-13:00 ◎ビラB+ 玉城	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 玉城	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 林	●11:50-12:40 ◎ビラLower+ 玉城	11:40-12:10 ◎ビラcore 林			10分 12:10-12:40 Cardio Reform Blast 松本純奈	11:50-12:20 SP 松本りの	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 玉城	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 村田	11:40-12:10 SP 林		12:00-12:30 SP 玉城	●12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 玉城	11:40-12:10 SP 松本りの	
	12:40-13:10 ◎ビラStretchC 林	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 松本りの	13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 松本純奈	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 松本りの	●13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 松本りの		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 村田	13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 玉城	●13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 玉城		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 松本純奈	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 村田			13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 村田	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 松本りの	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 玉城	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 林	13:40-14:10 SP 松本りの		10分 13:50-14:20 Cardio Reform Blast 林	13:40-14:10 SP 林	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 村田	
	13:30-14:00 ◎ビラcore 林		14:30-15:00 ◎ビラChestSR 玉城		10分 14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 荒木				14:30-15:20 ◎ビラLower+ 松本りの			14:40-15:30 ◎ビラA+ 林			14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 松本りの			14:30-15:00 SP 林	10分 14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 荒木			14:40-15:10 ◎ビラcore 玉城	14:40-15:30 ◎ビラLower+ 荒木	
		●16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 松本りの			10分 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 荒木			15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 村田				10分 16:00-16:30 Rin-Ballet 松本純奈							10分 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 荒木		14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 林	15:40-16:30 ◎ビラLower+ 村田	10分 16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 荒木	
	17:50-18:40 ◎ビラB+ 玉城	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 林	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 村田	17:20-18:10 ◎ビラA+ 林	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 玉城		●17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 林	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 松本りの	●17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 松本りの		17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 玉城	17:00-17:45 Ex45ビラRefCore 松本純奈			17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 村田	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 村田	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 玉城	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 松本りの	17:20-17:50 SP 林		●17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 玉城	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 村田	17:20-17:50 SP 玉城	
	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 玉城	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 林	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 村田	●18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 松本りの			10分 18:40-19:10 Rin-Ballet 松本純奈	●18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 松本りの	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 松本りの	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 松本りの	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 村田				18:40-19:30 ◎ビラLower+ 村田	19:00-19:30 SP 矢嶋	10分 19:20-19:50 Rin-Ballet 松本純奈	19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 松本りの						
	10分 20:10-21:00 ◎ビラJumpM 林	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 村田	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 玉城	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 松本りの			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 村田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 村田	20:20-20:50 ◎ビラChestSR 林	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 松本りの	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 村田				20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 松本りの	●19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 松本りの	20:10-20:40 SP 林	20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 林						
	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 林	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 村田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 松本純奈	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 松本純奈			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 村田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 玉城	21:20-21:50 ◎ビラcore 玉城	10分 21:20-21:50 Cardio Reform Blast 林	21:00-21:45 Ex45ビラRefCore 松本純奈				10分 21:20-21:50 Cardio Reform Blast 松本純奈	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 松本りの	21:00-21:50 ◎ビラB+ 林	21:20-21:50 SP 林						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	10分 08:00-08:30 Rin-Ballet 松本純奈	定休日			
	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 荒木				
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松本りの			09:30-10:00 ◎ピラHipLine 玉城	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 荒木	09:30-10:15 Ex45ピラRefCore 松本純奈
●10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 松本りの	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 荒木		10:30-11:00 SP 玉城	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 荒木	10:50-11:20 SP 玉城
11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 伊佐野	11:40-12:10 SP 松本純奈		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 松本純奈	12:10-12:40 SP 林	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 玉城
	13:40-14:10 SP 林		12:50-13:35 Ex45ピラRefCore 松本純奈	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 林	●13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 林
	14:40-15:10 ◎ピラStretchC 林				14:30-15:00 ◎ピラStretchC 林
	●15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 松本りの				
	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 松本りの		17:20-17:50 SP 玉城	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 村田	17:30-18:15 Ex45ピラRefCore 松本純奈
●18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 松本りの			●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 松本りの	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 村田	18:40-19:10 SP 玉城
20:00-20:30 SP 松本りの			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村田	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 松本りの	19:40-20:30 ◎ピラB+ 林
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 村田			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 村田	21:20-21:50 SP 松本りの	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 玉城

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本りの
16(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
17(木)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
17(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
18(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
19(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本りの
19(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
21(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
22(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
23(水)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本純奈
23(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本りの
23(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本りの
26(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本純奈
26(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
28(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
29(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林伶美
29(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本りの
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜

◎ … 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+