2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 上大岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月19日02:07 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(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	Aスタジオ	－
					08:00–08:50 ◎ピラLower+ 後藤							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 田中							08:00–08:30 SP 水野					
																			09:00–09:30 ◎ピラcore 水野					
	09:30–10:00 Rin-Ballet 花里	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久樹	09:30–10:00 SP 水野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 後藤		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 後藤	09:30–10:00 SP 佐々木	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田中	●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久樹	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 田中		09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹	09:30–10:00 SP 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久樹	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久樹		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 後藤	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 水野	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久樹	
																			10:00–10:45 Ex45ピラTotalBody 花里					
	10:30–11:15 Ex45ピラTotalBody 花里	10:40–11:30 ◎ピラB+ 久樹	10:30–11:00 ◎ピラControlF 水野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹	10:40–11:10 SP 水野		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 佐々木	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 久樹	10:50–11:20 Rin-Ballet 花里	10:40–11:30 ◎ピラB+ 久樹	10:40–11:10 SP 小山		●10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 佐々木	●10:50–11:40 ◎ピラB+ 久樹	10:30–11:00 SP 小山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 久樹		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 佐々木	10:40–11:30 ◎ピラB+ 久樹	
			11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 田中		11:40–12:10 ◎ピラcore 水野												11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 水野		11:10–11:40 ◎ピラBackStyle 花里					
	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 小山	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 後藤		12:10–12:40 Cardio Reform Blast 水野	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 佐々木		12:10–12:40 Rin-Ballet 花里	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 小山	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 後藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 後藤	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 田中	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 後藤		12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 佐々木	11:50–12:35 Ex45ピラTotalBody 花里	12:00–12:30 SP 佐々木	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 後藤	12:10–12:40 SP 水野	12:10–12:40 ◎ピラControlF 水野		12:10–12:40 ◎ピラControlF 水野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 後藤	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 後藤	
	13:00–13:30 SP 小山	13:20–13:50 SP 小山	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 後藤		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 田中		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 花里	12:50–13:20 ◎ピラControlF 小山	13:20–13:50 ◎ピラChestSR 小山	13:10–13:40 SP 佐々木	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 田中	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 後藤		13:20–13:50 SP 佐々木	13:00–13:50 ◎ピラA+ 花里	13:00–13:30 Rin-Ballet 花里		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 小山		13:10–13:55 Strong Back&Arms 佐々木	13:10–13:40 SP 小山		
			14:10–14:40 Cardio Reform Blast 水野				14:10–14:40 SP 水野	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 田中	14:20–14:50 SP 小山		14:40–15:10 SP 佐々木	14:20–14:50 SP 小山		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 後藤	14:20–14:50 SP 小山	14:00–14:30 ◎ピラControlF 花里	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 後藤	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 小山		14:20–14:50 Rin-Ballet 花里	14:20–14:50 SP 佐々木		
	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 田中				15:00–15:50 ◎ピラLower+ 田中		●15:00–15:50 ◎ピラLower+ 久樹	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 佐々木	15:10–15:40 ◎ピラStretchC 佐々木		15:50–16:40 ◎ピラLower+ 田中	15:20–15:50 ◎ピラStretchC 小山		15:40–16:10 ◎ピラStretchC 佐々木	15:20–15:50 ◎ピラStretchC 小山	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 後藤	15:10–15:40 SP 小山				15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 田中		
		15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 田中		15:30–16:00 SP 水野																			15:30–16:20 ◎ピラLower+ 後藤	
	16:30–17:00 ◎ピラStretchC 小山			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 田中	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 水野		16:10–17:00 ◎ピラB+ 久樹	16:30–17:00 ◎ピラStretchC 小山	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 後藤			16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 後藤		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 後藤	16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 佐々木	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 田中	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 後藤	16:30–17:00 ◎ピラControlF 水野				16:40–17:30 ◎ピラLower+ 田中	16:50–17:20 SP 小山	
	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 水野	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 後藤	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 後藤	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 小山	17:20–18:05 Power Waist Shape 佐々木		17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 水野	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 田中	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 後藤	17:50–18:20 ◎ピラControlF 水野	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 佐々木	17:40–18:10 Rin-Ballet 花里		17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 後藤	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 田中	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 佐々木	17:30–18:00 ◎ピラControlF 水野	17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 水野			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 後藤		17:50–18:20 ◎ピラChestSR 小山	
																			18:00–18:30 ◎ピラStretchC 佐々木					
	18:30–19:00 SP 水野		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 後藤	18:50–19:20 SP 小山	18:30–19:00 SP 佐々木		18:30–19:00 SP 水野	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 田中	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 小山	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 水野	18:30–19:00 SP 佐々木	18:40–19:25 Ex45ピラTotalBody 花里		19:10–19:40 ◎ピラPerBackBody 水野	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 田中	18:30–19:00 SP 佐々木	18:30–19:00 ◎ピラcore 水野	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 佐々木		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 田中	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 田中	18:50–19:35 Ex45ピラTotalBody 花里	
	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 後藤			19:50–20:20 ◎ピラStretchC 佐々木			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田中		19:50–20:20 SP 佐々木	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 小山	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 後藤			20:10–20:40 Cardio Reform Blast 水野	20:10–20:40 ◎ピラControlF 水野	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 後藤	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田中	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 佐々木			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 田中	20:00–20:30 SP 花里	
	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 花里		20:10–20:40 SP 佐々木				20:50–21:40 ◎ピラLower+ 田中	20:10–20:40 SP 水野	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 佐々木												20:10–20:40 SP 小山			
	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 後藤	21:10–21:40 SP 花里	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 佐々木	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 佐々木				21:10–21:40 Cardio Reform Blast 水野		21:10–21:40 SP 小山	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 後藤			21:10–21:40 SP 小山	21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 水野	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 後藤	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 田中	21:10–21:40 SP 小山		21:10–21:40 ◎ピラChestSR 小山	21:10–21:40 SP 花里	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 田中	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-
	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐々木	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小山				
	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小山				
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久樹						
	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小山	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 水野				
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 久樹						
	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 小山	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 水野				
12:10-12:40 SP 佐々木						
	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤				
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐々木						
	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小山				
			臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		14:40-15:25 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 花里				
	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木					
		15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 花里				
16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小山					
		17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤				
17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中					
		18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤				
18:50-19:20 SP 水野	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤					
19:50-20:20 Cardio Reform Blast 水野						
20:50-21:35 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 花里						

【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
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
1(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
1(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
2(水)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
2(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	花里優奈
3(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
3(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
4(金)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
4(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
5(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
5(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
7(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
7(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
8(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
8(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
9(水)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
9(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
10(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
10(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
11(金)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
11(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
12(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
12(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
14(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
14(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
15(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
15(火)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
16(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
16(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
17(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
17(木)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
18(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
19(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
21(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
21(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
22(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
22(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	花里優奈
23(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
23(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	花里優奈
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
25(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭

◎ … 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）



【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+