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

※2026年11月24日02:10 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
					10分 08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 田村							10分 08:00–08:45 Power Basic 青木							10分 08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 山根					
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 櫻井	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 中山	10分 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 渡邊	09:30–10:00 SP 加藤	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 田村		10分 09:30–10:00 ◎ピラHipLine 山根	10分 09:30–10:00 ◎ピラControlF 青木	10分 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田村	10分 09:30–10:20 ◎ピラB+ 中山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 加藤	09:10–09:40 ◎ピラPerBackBody 青木		10分 09:30–10:20 ◎ピラB+ 中山	08:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 青木	10分 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 中山	10分 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 田村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加藤	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 山根		10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田村	10分 09:30–10:00 SP 青木	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 櫻井
	10:50–11:20 SP 櫻井	10分 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 櫻井	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 渡邊	10:30–11:20 ◎ピラB+ 加藤	10:40–11:10 SP 櫻井		10:30–11:20 ◎ピラJumpM 山根	10分 10:30–11:00 SP 青木	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田村	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 中山	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 加藤	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 田村		10分 10:50–11:20 SP 青木	10分 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 中山	10分 10:30–11:00 SP 中山	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 山根	10:50–11:40 ◎ピラB+ 加藤	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 渡邊		10分 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 田村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 田村	10分 10:30–11:00 SP 櫻井
	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 櫻井	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 田村	10分 12:10–12:40 Rin-Ballet 青木	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 加藤	11:40–12:25 Strong Back&Arms 櫻井		11:50–12:20 SP 櫻井	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 櫻井	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 渡邊	12:10–12:40 SP 加藤	11:30–12:00 SP 山根		11:50–12:20 Rin-Ballet 青木	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 櫻井	10分 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 田村	10分 11:40–12:10 SP 山根	12:10–12:40 SP 加藤	11:40–12:10 SP 山根		12:10–12:40 ◎ピラControlF 青木	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田村	
	12:50–13:20 ◎ピラcore 山根	10分 12:50–13:20 SP 櫻井	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 青木	10分 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 山根		12:50–13:40 ◎ピラB+ 中山	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 渡邊	10分 13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 中山	13:10–13:40 SP 櫻井		12:30–13:00 ◎ピラcore 山根		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 田村	10分 13:10–13:40 SP 山根	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 櫻井	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 山根	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田村	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 渡邊		10分 13:10–13:40 SP 青木	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 櫻井	
		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 田村					10分 14:10–14:55 Strong Back&Arms 櫻井		14:20–15:10 ◎ピラLower+ 田村	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 佐野	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 渡邊	14:40–15:10 ◎ピラStretchC 山根			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 渡邊		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 佐野		10分 14:00–14:30 Rin-Ballet 青木				14:30–15:15 Boost Upper&Lower 田村	
			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 佐野		14:00–14:45 Boost Upper&Lower 渡邊													10分 15:00–15:30 ◎ピラHipLine 山根						
			10分 15:20–16:10 ◎ピラLower+ 佐野		10分 15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 渡邊					15:30–16:20 ◎ピラLower+ 佐野		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 渡邊					15:20–16:10 ◎ピラLower+ 佐野		15:00–15:30 Cardio Reform Blast 青木				15:50–16:40 ◎ピラLower+ 渡邊	
				16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 田村	16:40–17:10 SP 櫻井		16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 山根	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 渡邊	16:30–17:00 SP 中山					10分 16:30–17:00 Cardio Reform Blast 山根	16:00–16:50 ◎ピラJumpM 山根	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 渡邊		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 渡邊						
	17:20–17:50 SP 山根	17:20–17:50 SP 櫻井		10分 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 田村			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 田村		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 櫻井			17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 中山		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 山根	10分 17:20–18:05 Power Basic 青木	10分 17:50–18:40 ◎ピラLower+ 渡邊	17:20–17:50 SP 櫻井	10分 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 渡邊		17:00–17:30 ◎ピラRefBody 櫻井			
					17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 櫻井			17:40–18:30 ◎ピラJumpM 山根				10分 18:00–18:30 SP 中山					18:20–19:05 Strong Back&Arms 櫻井				10分 17:40–18:25 Boost Upper&Lower 渡邊	18:00–18:30 SP 櫻井	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 田村	
	10分 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 田村	10分 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 田村	10分 18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 中山	18:40–19:10 SP 中山			18:40–19:10 SP 中山	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 青木	10分 18:50–19:20 ◎ピラHipLine 山根	10分 18:40–19:10 SP 櫻井	10分 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 櫻井			18:30–19:15 Boost Upper&Lower 田村	18:40–19:10 SP 青木	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 櫻井		10分 18:40–19:10 ◎ピラControlF 中山			18:40–19:10 SP 中山	10分 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 櫻井	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 田村
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田村	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 山根	10分 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 山根	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 渡邊			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田村	10分 20:00–20:30 SP 山根	20:00–20:30 SP 櫻井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田村	20:00–20:30 SP 櫻井			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田村	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 櫻井	10分 20:00–20:30 SP 青木	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 櫻井	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 田村		10分 20:00–20:30 SP 山根	20:00–20:30 ◎ピラcore 山根	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 山根
	10分 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 山根	10分 21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 山根	10分 21:00–21:30 SP 櫻井	10分 21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 中山			10分 21:00–21:30 ◎ピラControlF 中山	10分 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 山根	21:00–21:30 ◎ピラcore 山根	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 櫻井	10分 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 渡邊			21:00–21:30 SP 山根	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 櫻井	21:00–21:30 Rin-Ballet 青木	10分 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 中山	21:00–21:30 SP 中山		21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 山根	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 山根	10分 21:00–21:30 SP 山根

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	－	－	－	－
	10分	10分				
	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 渡邊				
		09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田村				
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊					
		10分				
	10分 10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山根	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中山				
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤						
		10分				
	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 渡邊	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 櫻井				
12:10–12:40 SP 加藤						
		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊				
	10分					
	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田村					
		13:50–14:35 Boost Upper&Lower 渡邊	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田村	10分				
		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田村				
	15:40–16:10 ◎ﾋﾞﾗcore 山根					
		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 中山				
	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 櫻井					
		10分				
17:00–17:45 Strong Hip&Legs 櫻井		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 青木				
	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 櫻井					
10分		18:00–18:30 Cardio Reform Blast 青木				
18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 櫻井						
10分						
19:20–19:50 Cardio Reform Blast 山根						
20:10–20:40 SP 青木						
10分						
21:00–21:30 Rin-Ballet 青木						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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
1(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
1(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
2(水)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
2(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
3(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
4(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤愛
4(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
5(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
5(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
7(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
7(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
8(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
8(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
9(水)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
9(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
10(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
10(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
11(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤愛
11(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
12(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
12(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
14(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
14(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
15(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
15(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
16(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
16(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
17(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
17(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
18(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤愛
18(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
19(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
19(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
21(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
21(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
22(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
22(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
24(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
24(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
25(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤愛
25(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣

◎ … 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+