2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 川崎店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月27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
						08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 中原	08:00-08:30 ◎ピラcore 佐々木						08:00-08:30 SP 佐々木	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 小林遥						08:00-08:50 ◎ピラB+ 櫻井	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 中原				
	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 櫻井	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林遥	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 小林遥		09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 中原	09:20-09:50 SP 中原	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 小平	09:00-09:30 SP 小平	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 櫻井	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 上霜		09:00-09:30 SP 佐々木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	09:20-09:50 SP 小林遥	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 佐々木	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林遥	09:00-09:30 SP 中原		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 櫻井	09:20-09:50 ◎ピラChestSR 上霜	09:20-09:50 SP 中原	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林遥	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 上霜	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 中原
	10:20-10:50 SP 櫻井	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 小林遥	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 佐々木		10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 中原	10:20-11:10 ◎ピラB+ 中原	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 佐々木	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 小平	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 櫻井	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 小平		10:00-10:50 ◎ピラB+ 佐々木	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 小林遥	10:20-11:10 ◎ピラB+ 上霜	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 上霜	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 小林遥	10:00-10:50 ◎ピラB+ 小林遥		10:20-10:50 ◎ピラChestSR 櫻井	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 櫻井	10:20-11:10 ◎ピラB+ 小林遥	10:20-10:50 SP 小林遥	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 上霜	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 佐々木
	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 福島	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 小林遥	11:20-12:10 ◎ピラB+ 福島		11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 櫻井	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 福島	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 中原	11:20-11:50 ◎ピラRefCore 上霜	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 中原	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 小平		11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 櫻井	11:40-12:10 SP 小林遥	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 櫻井	11:20-11:50 SP 佐々木	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 中原	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 中原		11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 小平	11:40-12:30 ◎ピラA+ 櫻井	11:40-12:10 ◎ピラControlF 佐々木	11:20-11:50 ◎ピラChestSR 上霜	11:40-12:10 SP 中原	11:20-12:10 ◎ピラB+ 佐々木
	12:40-13:30 ◎ピラB+ 福島	12:40-13:10 SP 中原			12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 櫻井	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 福島	13:00-13:30 SP 中原	12:20-13:10 ◎ピラB+ 佐々木	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 中原	12:40-13:10 ◎ピラChestSR 上霜		12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 櫻井	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 佐々木	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 上霜	12:20-13:10 ◎ピラB+ 佐々木	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 中原	12:40-13:10 SP 小林遥			13:00-13:30 SP 佐々木	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 中原	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 上霜	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 小林遥	12:40-13:10 SP 佐々木
	14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 佐々木	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 福島		定休日	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 中原	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 櫻井	14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 中原	13:40-14:10 ◎ピラChestSR 上霜	13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 櫻井	13:40-14:10 SP 中原	定休日	13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 佐々木	14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 佐々木	14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 小林遥	13:40-14:10 ◎ピラChestSR 上霜	14:00-14:30 SP 小平		定休日		14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 中原	14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 小林遥	13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 上霜	14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 櫻井	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 中原
					15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 櫻井	15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 小林遥	15:00-15:50 ◎ピラB+ 佐々木	14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 小林遥		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 小林遥			15:20-15:50 ◎ピラStretchC 小林遥	15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 小林遥	14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 上霜					15:20-15:50 ◎ピラcore 佐々木	15:00-15:30 SP 佐々木			15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 中原
	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 福島	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 福島				16:25-17:15 ◎ピラB+ 小林遥	16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 櫻井		16:00-16:50 ◎ピラA+ 佐々木				16:20-17:10 ◎ピラB+ 上霜	16:20-16:50 SP 櫻井		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 佐々木	16:20-16:50 ◎ピラChestSR 上霜			16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	16:05-16:55 ◎ピラJumpM 佐々木			16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 櫻井	
	17:40-18:30 ◎ピラB+ 佐々木	17:40-18:10 SP 中原			17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 佐々木	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 櫻井	17:40-18:10 ◎ピラControlF 櫻井	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 小林遥	17:20-18:10 ◎ピラB+ 中原	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 小林遥		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 中原	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 上霜	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 櫻井	●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 櫻井	17:40-18:10 SP 櫻井			17:40-18:10 SP 中原	17:20-17:50 ◎ピラControlF 佐々木		17:40-18:10 SP 小林遥		
	19:00-19:30 SP 櫻井	18:45-19:35 ◎ピラWaist+ 中原	18:20-19:10 ◎ピラB+ 櫻井		18:40-19:30 ◎ピラJumpM 佐々木	19:00-19:30 SP 櫻井	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 櫻井	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小林遥	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 佐々木	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 中原		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 櫻井	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 中原	18:40-19:30 ◎ピラB+ 櫻井	●18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 櫻井	18:40-19:10 ◎ピラHipLine 小平	●18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 上霜		●18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 上霜	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 中原	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 小林遥	●18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 櫻井	19:00-19:30 SP 櫻井	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 小平
	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 福島	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中原		20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 小林遥			20:00-20:30 ◎ピラControlF 佐々木	20:00-20:30 ◎ピラcore 小平	20:00-20:50 ◎ピラB+ 中原		20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 中原			20:00-20:30 SP 小平	19:40-20:30 ◎ピラB+ 小平	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 上霜		20:00-20:30 ◎ピラRefCore 上霜			20:00-20:30 ◎ピラcore 小平	20:00-20:30 ◎ピラcore 小平	20:00-20:50 ◎ピラB+ 櫻井
	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 佐々木	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 福島	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 中原		21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 小林遥			21:00-21:50 ◎ピラJumpM 佐々木	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 佐々木	21:20-21:50 SP 小林遥		21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 中原			21:00-21:50 ◎ピラB+ 櫻井	21:00-21:50 ◎ピラJumpM 櫻井	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 小林有希		●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林遥			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 櫻井	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 櫻井	21:20-21:50 SP 櫻井

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 櫻井	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 小平	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 櫻井	09:20-09:50 ◎ピラRefBody 中原				
	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 中原	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 小平				
	12:40-13:30 ◎ピラB+ 佐々木	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 佐々木				
		13:00-13:30 ◎ピラcore 佐々木				
		●14:00-14:50 ◎ピラB+ 中原				
		15:20-15:50 ◎ピラHipLine 佐々木				
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 小林遥				
	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 小林遥	17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 小林遥				
	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 小林遥					
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 佐々木					
	21:00-21:50 ◎ピラJumpM 佐々木					

【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	SP	RintosullMIX Christmas2025	30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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50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+