2026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)

※2026年11月18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	－
					08:00–08:50 ◎ピラB+ 神山							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 薄井							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 足立					
	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 薄井	09:00–09:30 SP 名倉	09:00–09:50 ◎ピラB+ 神山	09:00–09:30 SP 西藤	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 神山		09:00–09:30 ◎ピラRefBody 道廣	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 道廣	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 神山	09:00–09:50 ◎ピラB+ 神山	09:00–09:30 SP 薄井	09:20–09:50 SP 薄井		09:00–09:30 SP 西藤	09:00–09:50 ◎ピラB+ 神山	09:00–09:30 Rin–Ballet 名倉	09:00–09:30 SP 西藤	09:00–09:30 Rin–Ballet 西藤	09:20–09:50 SP 足立		09:00–09:30 Rin–Ballet 足立	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 道廣	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 道廣	
	10:20–11:10 ◎ピラA+ 名倉	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 道廣	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 神山	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 神山	10:40–11:10 SP 薄井		10:00–10:45 Power Waist Shape 道廣	10:20–10:50 SP 薄井	10:20–11:10 ◎ピラB+ 神山	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 神山	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 神山	10:20–11:10 ◎ピラB+ 神山		10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 神山	10:20–10:50 SP 足立	10:00–10:30 ◎ピラChestSR 名倉	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 薄井	10:00–10:30 ◎ピラControlF 足立	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 薄井		10:00–10:50 ◎ピラA+ 名倉	10:20–10:50 SP 道廣	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 道廣	
	11:40–12:10 SP 名倉	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 道廣	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 足立	11:10–11:55 Power Waist Shape 足立	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 薄井		11:10–12:00 ◎ピラLower+ 薄井	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 道廣	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 薄井	11:40–12:10 SP 足立	11:10–12:00 ◎ピラB+ 神山	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 神山		11:20–12:10 ◎ピラB+ 神山	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 神山	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 足立	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 薄井	11:00–11:30 Cardio Reform Blast 足立	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 神山		11:20–12:10 ◎ピラB+ 神山	11:20–11:50 ◎ピラcore 西藤	11:40–12:10 ◎ピラcore 足立	
	12:40–13:30 ◎ピラB+ 神山	12:40–13:10 ◎ピラcore 名倉		12:20–13:10 ◎ピラB+ 神山	13:20–13:50 ◎ピラChestSR 名倉				12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 薄井	12:40–13:10 ◎ピラControlF 足立		13:10–13:40 Rin–Ballet 西藤		12:40–13:25 Ex45ピラRefCore 西藤	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 神山	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 道廣	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 名倉		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 神山				12:40–13:10 SP 道廣	
	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 神山				14:20–15:05 Power Waist Shape 名倉				13:50–14:20 SP 名倉			14:10–14:55 Power Waist Shape 道廣						14:00–14:30 SP 名倉	14:20–14:50 SP 西藤					
			15:20–16:05 Boost Upper&Lower 神山		15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 薄井							15:20–16:05 Strong Hip&Legs 薄井						15:00–15:45 Strong Back&Arms 道廣	15:20–15:50 Cardio Reform Blast 足立					
		16:40–17:10 Rin–Ballet 名倉	16:30–17:15 Power Waist Shape 名倉		16:50–17:20 Rin–Ballet 足立				16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 神山	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 神山		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 名倉			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 道廣			16:20–16:50 ◎ピラcore 名倉	16:40–17:25 Strong Back&Arms 道廣			16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 名倉		
	17:30–18:00 SP 名倉	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 薄井	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 足立	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 薄井	17:50–18:20 SP 足立		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 神山	17:40–18:10 SP 薄井	17:30–18:00 ◎ピラControlF 薄井	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 道廣	18:00–18:30 SP 名倉	17:50–18:20 SP 名倉		17:20–17:50 SP 道廣		17:30–18:15 Power Waist Shape 足立	17:00–17:45 Power Basic 名倉	17:20–17:50 SP 名倉	17:50–18:20 SP 道廣		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 薄井	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 薄井	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 薄井	
	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 神山	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 薄井	18:40–19:10 SP 足立	19:00–19:30 SP 足立			18:40–19:10 SP 西藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 薄井	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 薄井	18:50–19:35 Power Waist Shape 足立	19:00–19:30 Rin–Ballet 名倉			17:50–18:35 Ex45ピラRefCore 西藤	18:40–19:10 ◎ピラControlF 足立	18:40–19:10 SP 足立	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 神山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 神山			18:40–19:10 SP 名倉	19:00–19:30 ◎ピラControlF 薄井	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 神山	
	19:50–20:35 Power Waist Shape 足立	20:00–20:30 SP 西藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 名倉	20:00–20:30 Rin–Ballet 足立			19:40–20:30 ◎ピラB+ 神山	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 足立	19:50–20:35 Power Basic 名倉	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 道廣	20:00–20:30 SP 足立			19:00–19:30 SP 道廣	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 薄井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 道廣	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 神山	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 道廣			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 薄井	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 名倉	19:40–20:30 ◎ピラB+ 神山	
	21:00–21:30 SP 足立	21:00–21:30 Rin–Ballet 西藤	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 名倉	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 薄井			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 神山	21:00–21:30 SP 足立	21:00–21:30 Rin–Ballet 名倉	21:00–21:30 SP 道廣	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 足立			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 薄井	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 薄井	21:00–21:30 SP 道廣	21:00–21:30 ◎ピラcore 名倉	21:00–21:45 Power Waist Shape 道廣		21:00–21:45 Ex45ピラChestSR 西藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 名倉	21:00–21:30 SP 薄井	

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	－	－	－	－
	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 道廣	08:00–08:45 Power Basic 名倉				
09:00–09:30 SP 薄井		09:10–10:00 ◎ビラUpper+ 名倉				
	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 道廣					
10:00–10:30 ◎ビラHipLine 薄井						
	10:40–11:25 Ex45ビラChestSR 西藤	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 足立				
11:00–11:30 ◎ビラcore 西藤						
12:00–12:30 Rin-Ballet 名倉	11:50–12:20 Rin-Ballet 足立	11:50–12:40 ◎ビラB+ 神山				
13:00–13:30 SP 名倉	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 神山					
		14:20–14:50 Rin-Ballet 足立	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 神山	15:20–15:50 Cardio Reform Blast 足立				
16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 道廣		16:20–16:50 SP 道廣				
	16:40–17:25 Power Waist Shape 足立					
17:20–18:05 Strong Back&Arms 道廣		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 道廣				
	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 足立					
18:30–19:15 Ex45ビラStretchC 西藤						
19:40–20:30 ◎ビラA+ 名倉						
21:00–21:50 ◎ビラB+ 神山						

【マシンピラティス】

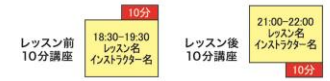
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ビラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
1(火)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
1(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
2(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
2(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
3(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
4(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
4(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
5(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
5(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
7(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
8(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
8(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
8(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
9(水)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
10(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
10(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
11(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
11(金)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
11(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
12(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
12(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
14(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
14(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
15(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
15(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
16(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
17(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
18(金)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
18(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
19(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
19(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
19(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
21(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
22(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
23(水)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
23(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
25(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
25(金)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
27(日)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣

◎ … 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）



【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+