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

※2026年11月22日02:08 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 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋							08:00–08:30 SP 佐藤							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤					
					09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂							08:50–09:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤							09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤					
	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 角間	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大渕	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間			09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大渕	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菊川	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 菊川	09:40–10:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 松堂	09:30–10:00 SP 佐藤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 菊川	09:30–10:00 SP 佐々木		09:30–10:00 SP 佐藤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菊川	
	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 角間	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 松屋	10:40–11:10 SP 大渕	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木		10:40–11:10 SP 大渕	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 角間	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菊川	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂		10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大渕	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	10:20–11:05 Strong Back&Arms 角間	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 角間		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂
	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木	11:30–12:00 SP 大渕	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	11:10–11:40 SP 佐々木		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 菊川	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	11:30–12:00 SP 佐藤			11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大渕	11:50–12:20 SP 角間		11:30–12:00 SP 角間	11:10–11:40 SP 角間		11:30–12:00 SP 佐藤	11:50–12:20 SP 佐藤	11:30–12:00 Rin-Ballet 佐々木	
	12:20–12:50 SP 角間	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗcore 角間	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大渕	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 菊川	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 大渕	12:40–13:10 SP 大渕	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	12:00–12:30 Rin-Ballet 佐々木		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 角間	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 角間	12:00–12:45 Strong Back&Arms 佐々木		12:20–12:50 Cardio Reform Blast 角間	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	12:20–12:50 SP 佐藤	
	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	13:30–14:00 SP 大渕	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大渕		13:30–14:00 Rin-Ballet 佐々木	13:50–14:20 SP 佐々木	13:25–13:55 ◎ﾋﾞﾗcore 角間	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大渕		12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	13:30–14:00 SP 大渕	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 松堂	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤		13:10–13:40 Rin-Ballet 佐々木	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木	
					14:20–14:50 SP 大渕							13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂							14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菊川					
					15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂							14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋							15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 菊川					
					16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂			16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂				16:00–16:30 SP 佐藤							16:00–16:45 Strong Hip&Legs 佐々木					
	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	17:30–18:00 SP 佐藤		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂		17:00–17:30 SP 大渕	17:00–17:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 菊川		16:50–17:35 Boost Upper&Lower 松堂		17:00–17:30 SP 大渕	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 大渕	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗcore 角間	17:10–17:40 Rin-Ballet 佐々木		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗcore 角間		
			17:50–18:20 Rin-Ballet 佐々木														17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木					17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤		
	18:30–19:00 Rin-Ballet 佐々木	18:10–18:40 SP 大渕	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂	18:10–18:55 Power Waist Shape 佐藤	18:20–18:50 Rin-Ballet 佐々木		18:10–18:40 SP 大渕	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 大渕	18:30–19:00 Rin-Ballet 佐々木	18:00–18:30 Rin-Ballet 佐々木		17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	18:10–18:40 SP 佐々木	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	18:10–18:40 Rin-Ballet 佐々木	18:00–18:30 SP 角間		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 松屋	18:10–18:40 SP 佐藤	17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	
	19:20–19:50 Cardio Reform Blast 角間	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大渕		19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大渕			19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間	19:00–19:30 SP 佐々木	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	19:20–19:50 SP 角間	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木			19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	19:00–19:30 Rin-Ballet 佐々木	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	19:00–19:30 SP 佐々木		19:00–19:30 Rin-Ballet 佐々木	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 角間	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤	
	20:10–20:40 SP 佐藤	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	20:10–20:40 SP 大渕			19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 松堂	20:10–20:40 SP 佐藤	20:10–20:40 Cardio Reform Blast 角間	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大渕			20:10–20:40 Cardio Reform Blast 角間	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	20:10–20:40 SP 佐々木	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松堂	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋		19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	20:10–20:40 Rin-Ballet 佐々木	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松堂	21:00–21:30 SP 佐々木	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤			21:00–21:30 Cardio Reform Blast 角間	21:00–21:30 Rin-Ballet 佐々木	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大渕	21:20–21:50 SP 大渕			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 角間	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	21:00–21:30 Rin-Ballet 佐々木	21:00–21:30 SP 角間	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐々木	21:00–21:30 SP 佐々木	

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 Rin–Ballet 佐々木	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋				
	08:50–09:35 Boost Upper&Lower 松屋	09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋				
09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木						
	10:00–10:30 Rin–Ballet 佐々木					
10:20–10:50 SP 佐々木		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菊川				
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋					
11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋		11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 菊川				
	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤				
12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松屋						
	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 角間	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤				
	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤					
		14:20–15:05 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 菊川	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:10–15:40 Cardio Reform Blast 角間					
		15:30–16:15 Boost Upper&Lower 松屋				
	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 角間					
		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤				
	16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤					
		17:30–18:15 Power Basic 佐藤				
	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤					
18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松屋						
19:20–19:50 SP 佐藤						
20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤						
21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 菊川						

【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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45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)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
1(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
2(水)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
2(水)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
3(木)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
4(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
4(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
5(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
5(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
5(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
7(月)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
7(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
8(火)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木遥香
8(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
9(水)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
9(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
10(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
10(木)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
11(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
11(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
12(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
14(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
14(月)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
15(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
15(火)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
15(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
16(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
16(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
17(木)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
17(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
18(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
18(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
19(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
19(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	角間さくらアンジェラ
21(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
21(月)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
22(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
22(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
23(水)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌
23(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
25(金)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木遥香
25(金)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤萌

◎ … 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+