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

※2026年11月25日02:11 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | – | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | – |
| | | | | | | | | | 08:00–08:30<br>Rin–Ballet<br>前田 | | | | | | | | | | | | 08:00–08:30<br>◎ビラRefBody<br>三宅 | | |
| | | | | | | | | | 09:00–09:30<br>◎ビラChestSR<br>前田 | | | | | | | | | | | | 10分<br>09:00–09:50<br>◎ビラH&L+<br>三宅 | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>足立 | | 10分<br>09:30–10:20<br>◎ビラB+<br>奥田 | | 09:30–10:00<br>◎ビラPerBackBody<br>永井 | | 09:30–10:00<br>SP<br>葛井 | | | 09:40–10:10<br>SP<br>三宅 | | 09:30–10:00<br>SP<br>葛井 | | 10分<br>09:30–10:00<br>◎ビラControlF<br>永井 | | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>足立 | | 09:30–10:00<br>SP<br>奥田 | | 09:30–10:20<br>◎ビラB&A+<br>葛井 | | | |
| | | | | | 10分<br>10:30–11:00<br>SP<br>永井 | | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>草津 | | 10:00–10:50<br>◎ビラLower+<br>足立 | | | 10:30–11:20<br>◎ビラH&L+<br>葛井 | | 10:30–11:00<br>◎ビラPerBackBody<br>永井 | | 10分<br>10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>足立 | | 10分<br>10:30–11:15<br>Power Basic<br>奥田 | | 10分<br>10:50–11:20<br>◎ビラRefBody<br>葛井 | | 10分<br>10:20–11:10<br>◎ビラA+<br>前田 | | |
| | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>足立 | | 10:50–11:20<br>SP<br>奥田 | | | | | | 10分<br>11:20–12:10<br>◎ビラUpper+<br>足立 | 10:50–11:40<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | | | 11:30–12:15<br>Strong Hip&Legs<br>三宅 | | | | | | | | 11:10–12:00<br>◎ビラB+<br>西野 | |
| | | | 11:50–12:40<br>◎ビラLower+<br>足立 | | 11:30–12:20<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | 10分<br>11:50–12:40<br>◎ビラB&A+<br>葛井 | | | | | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | | | 12:10–12:55<br>Ex45ビラPerBackBody<br>西野 | | 11:45–12:35<br>◎ビラLower+<br>草津 | | 11:50–12:35<br>Power Basic<br>奥田 | | 11:40–12:10<br>◎ビラChestSR<br>前田 | | |
| | 12:10–12:40<br>SP<br>三宅 | | | | | | | | 12:40–13:10<br>SP<br>永井 | 12:20–13:10<br>◎ビラLower+<br>草津 | | | | 12:45–13:30<br>Power Waist Shape<br>三宅 | | | | | | | 12:40–13:10<br>◎ビラRefCore<br>奥田 | 12:30–13:20<br>◎ビラLower+<br>草津 | |
| | 10分<br>13:10–14:00<br>◎ビラB&A+<br>三宅 | | 10分<br>13:10–14:00<br>◎ビラUpper+<br>足立 | | 12:50–13:40<br>◎ビラLower+<br>草津 | | 13:10–13:40<br>◎ビラStretchC<br>前田 | | 13:40–14:30<br>◎ビラH&L+<br>三宅 | 13:50–14:35<br>Boost Upper&Lower<br>足立 | | 13:10–14:00<br>◎ビラLower+<br>草津 | | | | 13:25–13:55<br>SP<br>西野 | | 13:05–13:55<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | 13:05–13:35<br>SP<br>奥田 | | 13:40–14:10<br>SP<br>三宅 | | |
| | | | | | 10分<br>14:10–14:40<br>◎ビラBackStyle<br>西野 | | 10分<br>14:10–14:40<br>Rin–Ballet<br>前田 | | | | | | | 14:00–14:50<br>◎ビラLower+<br>草津 | | 10分<br>14:25–14:55<br>◎ビラControlF<br>永井 | | | | | | 14:05–14:55<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | 14:00–14:50<br>◎ビラUpper+<br>草津 | |
| | 14:30–15:00<br>◎ビラTotalBody<br>西野 | | 14:30–15:00<br>◎ビラRefCore<br>奥田 | | | | | | | | | 14:30–15:20<br>◎ビラB&A+<br>葛井 | | | | | | | | | | 14:40–15:30<br>◎ビラH&L+<br>葛井 | | |
| | | 15:10–15:40<br>SP<br>前田 | 15:30–16:00<br>Rin–Ballet<br>前田 | | 15:20–15:50<br>◎ビラcore<br>西野 | | 15:15–15:45<br>SP<br>永井 | | 15:00–15:45<br>Strong Back&Arms<br>三宅 | 15:15–15:45<br>◎ビラRefBody<br>葛井 | | | | 15:20–16:10<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | 15:40–16:10<br>◎ビラStretchC<br>前田 | | | | | | | 15:30–16:20<br>◎ビラWaist+<br>奥田 | |
| | 16:00–16:50<br>◎ビラUpper+<br>足立 | 16:20–16:50<br>◎ビラControlF<br>永井 | 16:30–17:20<br>◎ビラLower+<br>足立 | | 10分<br>16:20–17:10<br>◎ビラUpper+<br>奥田 | | 16:15–17:05<br>◎ビラJumpM<br>西野 | | 16:15–17:05<br>◎ビラWaist+<br>奥田 | 16:25–17:15<br>◎ビラB&A+<br>葛井 | | | | 16:40–17:10<br>SP<br>奥田 | | 16:40–17:30<br>◎ビラLower+<br>足立 | | | | 16:20–17:10<br>◎ビラLower+<br>草津 | | | 16:00–16:30<br>SP<br>葛井 | | |
| | 10分<br>17:20–17:50<br>SP<br>前田 | 17:30–18:00<br>◎ビラPerBackBody<br>永井 | | | | | 17:25–18:15<br>◎ビラUpper+<br>草津 | 17:40–18:10<br>◎ビラRefCore<br>奥田 | 10分<br>17:35–18:25<br>◎ビラB+<br>奥田 | 17:55–18:25<br>◎ビラControlF<br>永井 | | 17:50–18:20<br>◎ビラHipLine<br>西野 | 17:50–18:20<br>◎ビラRefBody<br>三宅 | 17:15–18:00<br>Strong Back&Arms<br>前田 | | | | 10分<br>17:45–18:15<br>SP<br>三宅 | 17:20–17:50<br>◎ビラRefCore<br>永井 | 10分<br>17:40–18:10<br>◎ビラControlF<br>永井 | | 10分<br>17:00–17:50<br>◎ビラJumpM<br>西野 | 17:00–17:45<br>Power Basic<br>奥田 | |
| | | | 17:50–18:20<br>SP<br>前田 | | 17:40–18:30<br>◎ビラWaist+<br>三宅 | | | | | | | | | 17:40–18:30<br>◎ビラH&L+<br>葛井 | | 18:00–18:30<br>◎ビラPerBackBody<br>永井 | | | | | | | | |
| | 18:20–19:10<br>◎ビラUpper+<br>草津 | | | | | | 18:45–19:15<br>SP<br>西野 | | | | | | | | | | | 18:30–19:15<br>Power Waist Shape<br>前田 | | | | 18:20–18:50<br>◎ビラBackStyle<br>西野 | | |
| | | 18:40–19:30<br>◎ビラB&A+<br>葛井 | 18:50–19:20<br>◎ビラStretchC<br>前田 | | 10分<br>19:00–19:30<br>SP<br>三宅 | | | 18:50–19:40<br>◎ビラWaist+<br>奥田 | | | | 18:50–19:40<br>◎ビラB+<br>奥田 | 19:00–19:50<br>◎ビラLower+<br>足立 | 10分<br>19:00–19:50<br>◎ビラUpper+<br>草津 | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>奥田 | 19:00–19:30<br>SP<br>永井 | 19:00–19:50<br>◎ビラH&L+<br>三宅 | 18:45–19:35<br>◎ビラUpper+<br>三宅 | | 18:40–19:10<br>SP<br>永井 | | |
| | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>草津 | 20:10–21:00<br>◎ビラH&L+<br>葛井 | 19:50–20:40<br>◎ビラWaist+<br>三宅 | 19:00–19:50<br>◎ビラB&A+<br>葛井 | 20:00–20:30<br>◎ビラTotalBody<br>西野 | | 19:45–20:30<br>Ex45ビラPerBackBody<br>西野 | 20:20–20:50<br>◎ビラControlF<br>永井 | | | | 10分<br>20:10–20:40<br>◎ビラTotalBody<br>西野 | 20:30–21:20<br>◎ビラUpper+<br>足立 | 20:20–20:50<br>SP<br>前田 | 20:10–21:00<br>◎ビラWaist+<br>奥田 | 20:00–20:30<br>◎ビラRefBody<br>葛井 | 20:30–21:20<br>◎ビラB&A+<br>三宅 | 20:05–20:35<br>◎ビラControlF<br>永井 | 19:55–20:25<br>Rin–Ballet<br>前田 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>足立 | | |
| | 21:00–21:45<br>Ex45ビラRefCore<br>西野 | | 10分<br>21:10–21:40<br>SP<br>三宅 | 20:30–21:00<br>◎ビラRefBody<br>葛井 | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>奥田 | | 10分<br>21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>奥田 | | | | | 21:10–21:40<br>◎ビラChestSR<br>西野 | | 21:20–21:50<br>◎ビラRefBody<br>葛井 | | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>葛井 | | 21:05–21:35<br>◎ビラPerBackBody<br>永井 | | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>足立 | | | |

| 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) | 25日(金) | | 26日(土) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | － | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | － | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>足立 | | 09:30-10:00<br>SP<br>三宅 | | 10分<br>09:30-10:00<br>◎ピラStretchC<br>前田 | | 09:30-10:00<br>◎ピラHipLine<br>鷹羽 | | 10分<br>09:30-10:20<br>◎ピラJumpM<br>西野 | | 08:00-08:50<br>◎ピラLower+<br>草津<br>10分<br>09:20-10:10<br>◎ピラUpper+<br>草津 | | 定休日 | 09:30-10:00<br>SP<br>永井 | | 10分<br>09:30-10:20<br>◎ピラA+<br>前田 | | 10分<br>09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>足立 | | 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>奥田 | | 10分<br>08:00-08:30<br>◎ピラPerBackBody<br>永井<br>09:00-09:50<br>◎ピラH&L+<br>永井 | |
| 10分<br>10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>草津 | | 10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | | 10:30-11:00<br>◎ピラBackStyle<br>西野 | | 10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>鷹羽 | | 10:50-11:20<br>◎ピラBackStyle<br>西野 | | 10:40-11:25<br>Power Waist Shape<br>奥田 | 10:30-11:00<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | | 10分<br>10:30-11:00<br>◎ピラControlF<br>永井 | 10:30-11:00<br>◎ピラRefCore<br>奥田 | 10:50-11:20<br>◎ピラChestSR<br>前田 | | 10:50-11:35<br>Ex45ピラChestSR<br>西野 | | | 10分<br>10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>奥田 | | 10:20-10:50<br>◎ピラcore<br>鷹羽<br>11:20-11:50<br>◎ピラChestSR<br>前田 | 11:00-11:50<br>◎ピラLower+<br>足立 |
| 12:10-12:40<br>SP<br>三宅 | | 10分<br>11:50-12:20<br>◎ピラControlF<br>永井 | | 11:30-12:15<br>Strong Hip&Legs<br>鷹羽 | | 10分<br>11:50-12:20<br>Rin-Ballet<br>前田 | | 11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>草津 | | 11:55-12:45<br>◎ピラB+<br>奥田 | 11:40-12:25<br>Boost Upper&Lower<br>足立 | | 11:30-12:20<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 11:40-12:10<br>SP<br>奥田 | 11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>足立 | | 12:05-12:35<br>SP<br>前田 | | | 11:50-12:35<br>Ex45ピラPerBackBody<br>西野 | | | |
| | | 12:50-13:20<br>SP<br>永井 | | 12:45-13:15<br>SP<br>鷹羽 | 13:05-13:55<br>◎ピラA+<br>前田 | 12:50-13:20<br>SP<br>前田 | | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>草津 | | 13:15-14:00<br>Strong Hip&Legs<br>三宅 | 13:05-13:55<br>◎ピラUpper+<br>草津 | | 12:50-13:40<br>◎ピラH&L+<br>三宅 | | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>足立 | | | | | 10分<br>13:10-14:00<br>◎ピラJumpM<br>西野 | | 12:20-13:10<br>◎ピラA+<br>前田 | 12:30-13:20<br>◎ピラUpper+<br>足立 |
| | | 13:50-14:40<br>◎ピラLower+<br>草津 | | 13:45-14:35<br>◎ピラLower+<br>三宅 | 14:35-15:05<br>SP<br>前田 | 13:50-14:20<br>◎ピラcore<br>鷹羽 | | 14:30-15:00<br>Rin-Ballet<br>前田 | | 14:30-15:00<br>SP<br>三宅 | 14:35-15:25<br>◎ピラLower+<br>足立 | | 14:10-15:00<br>◎ピラUpper+<br>鷹羽 | | | | | | | 13:40-14:30<br>◎ピラLower+<br>草津 | 14:00-14:30<br>◎ピラHipLine<br>鷹羽 |
| | | 15:10-15:55<br>Ex45ピラRefCore<br>西野 | | 10分<br>15:05-15:55<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 15:45-16:15<br>◎ピラPerBackBody<br>永井 | 14:50-15:35<br>Strong Hip&Legs<br>永井 | | 10分<br>15:30-16:00<br>SP<br>鷹羽 | | 10分<br>15:30-16:20<br>◎ピラA+<br>前田 | 16:05-16:55<br>◎ピラUpper+<br>足立 | | 15:30-16:20<br>◎ピラLower+<br>奥田 | | | | | | | 14:30-15:00<br>Rin-Ballet<br>前田 | | 15:00-15:50<br>◎ピラUpper+<br>草津 | 15:10-16:00<br>◎ピラH&L+<br>三宅 |
| | | 16:25-17:10<br>Boost Upper&Lower<br>三宅 | | 16:25-16:55<br>◎ピラHipLine<br>西野 | 17:05-17:35<br>◎ピラcore<br>鷹羽 | 16:05-16:50<br>Power Waist Shape<br>前田 | | 16:30-17:00<br>◎ピラPerBackBody<br>永井 | | 16:50-17:20<br>SP<br>奥田 | | | 16:50-17:20<br>◎ピラRefCore<br>奥田 | | 16:40-17:10<br>SP<br>永井 | | | | | 16:05-16:35<br>SP<br>奥田 | | 16:20-16:50<br>◎ピラStretchC<br>前田 | 16:40-17:10<br>◎ピラRefBody<br>三宅 |
| | | 10分<br>17:40-18:10<br>◎ピラBackStyle<br>西野 | 17:30-18:20<br>◎ピラLower+<br>草津 | 17:25-17:55<br>◎ピラTotalBody<br>西野 | 18:15-19:05<br>◎ピラLower+<br>草津 | 17:20-18:10<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | 18:15-18:45<br>◎ピラControlF<br>永井 | 17:30-18:20<br>◎ピラLower+<br>足立 | | 17:50-18:20<br>◎ピラChestSR<br>前田 | | | 10分<br>17:50-18:20<br>◎ピラTotalBody<br>西野 | | 10分<br>17:40-18:10<br>◎ピラcore<br>鷹羽 | 17:55-18:25<br>SP<br>奥田 | | | | 17:05-17:50<br>Boost Upper&Lower<br>足立 | 17:30-18:20<br>◎ピラUpper+<br>草津 | 10分<br>17:20-18:10<br>◎ピラLower+<br>足立 | |
| | | 18:40-19:10<br>SP<br>西野 | | 18:25-19:15<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | | 18:40-19:10<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 19:25-19:55<br>SP<br>永井 | 18:50-19:35<br>Boost Upper&Lower<br>足立 | 19:00-19:30<br>◎ピラcore<br>鷹羽 | | | | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>草津 | | 18:40-19:10<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 19:05-19:50<br>Boost Upper&Lower<br>奥田 | 10分<br>18:40-19:30<br>◎ピラLower+<br>草津 | 18:45-19:30<br>Power Waist Shape<br>鷹羽 | | 18:20-19:10<br>◎ピラUpper+<br>足立 | | | |
| 19:00-19:30<br>◎ピラChestSR<br>前田 | 19:10-20:00<br>◎ピラLower+<br>葛井 | | 19:00-19:50<br>◎ピラUpper+<br>草津 | 19:45-20:30<br>Strong Back&Arms<br>永井 | 19:45-20:35<br>◎ピラUpper+<br>草津 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>足立 | | 20:05-20:35<br>SP<br>永井 | 20:10-20:55<br>Power Basic<br>鷹羽 | | | | 18:50-19:35<br>Ex45ピラChestSR<br>西野 | 20:10-21:00<br>◎ピラLower+<br>草津 | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | 20:30-21:00<br>◎ピラRefCore<br>奥田 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>永井 | 20:10-20:55<br>Strong Back&Arms<br>鷹羽 | | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>前田 | 19:00-19:50<br>◎ピラLower+<br>草津 | | |
| 20:00-20:30<br>SP<br>西野 | | | | | | | | | | | | | 20:05-20:35<br>SP<br>鷹羽 | | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ピラB+<br>鷹羽 | | 21:00-21:30<br>SP<br>永井 | | | | 20:30-21:20<br>◎ピラUpper+<br>草津 | | |
| 10分<br>21:00-21:30<br>◎ピラHipLine<br>西野 | 20:40-21:30<br>◎ピラB&A+<br>葛井 | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>足立 | | 21:00-21:30<br>SP<br>永井 | | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>足立 | | 21:05-21:50<br>Strong Back&Arms<br>永井 | | | | | 21:05-21:35<br>◎ピラcore<br>鷹羽 | | | | | | | 21:00-21:30<br>SP<br>前田 | | | |

| 27日(日) | | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) |
|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | Bスタジオ | － | － | － | － |
| 08:00-08:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>草津 | | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 |
| 10分 | | | | | |
| 09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>草津 | 09:25-09:55<br>Rin-Ballet<br>前田 | | | | |
| 10:40-11:10<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>西野 | 10:35-11:20<br>Power Basic<br>奥田 | | | | |
| 11:40-12:10<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>西野 | | | | | |
| | 12:00-12:30<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>永井 | | | | |
| 12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>三宅 | | | | | |
| | 13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>永井 | | | | |
| 10分 | | | | | |
| 14:25-15:10<br>Strong Hip&Legs<br>三宅 | 14:20-15:05<br>Ex45ﾋﾞﾗRefCore<br>西野 | | | | |
| 15:40-16:10<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>鷹羽 | 15:45-16:15<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>前田 | | | | |
| 16:40-17:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>奥田 | 16:50-17:20<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>前田 | | | | |
| 18:00-18:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>奥田 | | | | | |

【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 |
| 2.5 | Ex45ﾋﾞﾗChestSR | 【Extra45】Chest Spine Release | 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 | Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody | 【Extra45】Perfect Back Body | 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 | ◎ﾋﾞﾗA+ | Advance+ | 50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) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 1(火) | 15:10-15:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 1(火) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 2(水) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 2(水) | 17:50-18:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 2(水) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 3(木) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 3(木) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 4(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 葛井愛 |
| 4(金) | 15:15-15:45 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 4(金) | 18:45-19:15 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 西野沙雪 |
| 5(土) | 09:40-10:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 5(土) | 12:40-13:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 7(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 葛井愛 |
| 7(月) | 15:50-16:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 8(火) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 8(火) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 9(水) | 13:25-13:55 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 西野沙雪 |
| 9(水) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 10(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 10(木) | 17:45-18:15 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 11(金) | 13:05-13:35 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 11(金) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 12(土) | 13:40-14:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 12(土) | 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 葛井愛 |
| 14(月) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 14(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 西野沙雪 |
| 15(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 15(火) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 15(火) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 西野沙雪 |
| 16(水) | 12:45-13:15 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 鷹羽ももか |
| 16(水) | 14:35-15:05 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 16(水) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 17(木) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 17(木) | 19:25-19:55 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 18(金) | 15:30-16:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 鷹羽ももか |
| 18(金) | 20:05-20:35 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 19(土) | 14:30-15:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 三宅位知子 |
| 19(土) | 16:50-17:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 21(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 21(月) | 11:40-12:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 21(月) | 20:05-20:35 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 鷹羽ももか |
| 22(火) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 22(火) | 17:55-18:25 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 23(水) | 12:05-12:35 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |
| 23(水) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永井瑠奈 |
| 25(金) | 16:05-16:35 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 奥田愛実 |
| 25(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田ひかり |

◎ … 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+