2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 調布店(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Lower+ 品田							08:00–08:50 ◎ピラB+ 今泉							08:00–08:30 SP 品田					
	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 井上	09:00–09:30 SP 今泉	09:00–09:50 ◎ピラB+ 品田	09:00–09:45 Ex45ピラTotalBody 谷畑	09:20–09:50 SP 品田		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 野口	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 野口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 金	09:00–09:30 ◎ピラcore 品田	10分 09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 品田	09:20–09:50 SP 今泉		09:00–09:30 SP 井上	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 金	09:00–09:30 SP 今泉	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 今泉	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 井上	09:00–09:30 ◎ピラcore 品田		08:00–08:30 ◎ピラHipLine 井上	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 井上		09:00–09:30 SP 井上
	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 井上	10分 10:00–10:30 ◎ピラControlF 今泉	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 品田	10分 10:10–10:40 ◎ピラcore 谷畑	10:20–10:50 ◎ピラcore 井上		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 野口	10:20–11:05 Power Basic 野口	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 金	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 品田	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 井上	10:20–11:05 Power Waist Shape 今泉		10:00–10:30 ◎ピラRefBody 井上	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 長谷川	10:00–10:30 ◎ピラHipLine 今泉	10:20–10:50 SP 今泉	10:20–10:50 SP 井上	10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 品田		10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 金	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 井上		10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 井上
	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 金	11:00–11:45 Ex45ピラTotalBody 谷畑	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 品田	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 金	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 金		11:40–12:10 SP 井上	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 金	11:40–12:10 SP 野口	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 野口		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 金		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 金	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 長谷川	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 品田	11:20–12:10 ◎ピラB+ 長谷川	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 金		11:20–11:50 ◎ピラcore 谷畑	11:00–11:30 SP 井上		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 井上
		12:10–13:00 ◎ピラB+ 野口	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 金	12:30–13:00 SP 品田	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 品田		12:40–13:10 ◎ピラControlF 橋本	12:50–13:20 SP 野口	12:40–13:30 ◎ピラB+ 野口	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 品田				12:20–12:50 ◎ピラChestSR 谷畑	12:50–13:20 SP 今泉	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 長谷川	12:20–12:50 ◎ピラcore 品田	12:40–13:30 ◎ピラA+ 橋本	12:20–13:10 ◎ピラJumpM 橋本		12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 今泉		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 金
	12:40–13:10 SP 谷畑																							
	10分 13:40–14:10 Rin-Ballet 谷畑	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 野口	13:40–14:10 SP 今泉	13:30–14:20 ◎ピラB+ 今泉	14:00–14:45 Ex45ピラTotalBody 谷畑		13:40–14:10 Rin-Ballet 橋本			13:40–14:10 SP 今泉		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 金		13:20–14:05 Ex45ピラCardio 谷畑	13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 今泉		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 金	14:00–14:30 ◎ピラStretchC 今泉	14:00–14:30 Rin-Ballet 谷畑		13:20–14:05 Ex45ピラTotalBody 谷畑		13:40–14:10 ◎ピラStretchC 今泉
					10分 15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 谷畑									14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 金					15:00–15:45 Ex45ピラCardio 谷畑			14:30–15:00 SP 谷畑		14:40–15:10 SP 今泉
					16:10–16:40 ◎ピラHipLine 井上		15:30–16:00 ◎ピラRefBody 井上		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 金			15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 品田		16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 品田	16:10–17:00 ◎ピラB+ 長谷川	15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 今泉	16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 品田	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 橋本	16:10–16:40 ◎ピラRefBody 井上			16:10–17:00 ◎ピラLower+ 品田	
			17:20–17:50 SP 橋本	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 金	17:10–17:40 SP 井上		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 野口	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 井上	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 今泉	17:40–18:10 ◎ピラControlF 橋本		16:30–17:00 SP 品田		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 井上	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 金	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 井上	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 長谷川	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 今泉	17:10–17:40 SP 井上		17:30–18:15 Ex45ピラCardio 谷畑	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 品田	
	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 品田	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 橋本	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 橋本	18:40–19:10 ◎ピラControlF 今泉	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 金		17:50–18:35 Ex45ピラCardio 谷畑					17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 品田												
		18:40–19:10 SP 橋本					19:00–19:30 SP 谷畑	18:40–19:10 SP 井上	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 井上	18:40–19:10 SP 橋本	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 橋本	18:30–19:00 Rin-Ballet 橋本		18:40–19:10 ◎ピラcore 品田	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 井上	19:00–19:30 SP 井上	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 金	18:20–18:50 SP 井上	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 金		18:40–19:10 ◎ピラcore 品田	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 品田		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 金
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 金	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井上	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 野口	19:40–20:30 ◎ピラB+ 橋本				19:40–20:10 ◎ピラHipLine 井上	20:00–20:30 SP 井上	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 今泉	19:40–20:10 SP 橋本			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 品田	19:50–20:35 Strong Back&Arms 井上	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 橋本	19:30–20:15 Power Waist Shape 長谷川	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 長谷川			19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 品田	19:30–20:15 Power Waist Shape 長谷川		20:00–20:30 SP 橋本
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 野口	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 橋本	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 野口	21:00–21:30 SP 橋本			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 品田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 今泉	21:00–21:30 ◎ピラControlF 今泉	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 今泉	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 金			21:00–21:30 Rin-Ballet 谷畑	21:00–21:30 SP 井上	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 橋本	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 長谷川	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 長谷川		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 長谷川	20:40–21:30 ◎ピラB+ 長谷川		21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 橋本

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	-	-	-	-
			臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 品田				
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 品田	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 品田	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 品田				
10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 品田	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 品田	10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 品田				
11:20-11:50 SP 品田	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 谷畑	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金				
12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 谷畑	12:40-13:10 Rin-Ballet 谷畑	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 谷畑				
	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 今泉					
	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 谷畑				
	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今泉	16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷川				
17:30-18:15 Boost Upper&Lower 井上	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 井上	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今泉				
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 井上	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗcore 今泉				
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 今泉						
21:00-21:30 SP 今泉						

【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TotalBody	【Extra45】Total Body	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
3.5	◎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 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
4	Ex45ﾋﾞﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷畑百恵
2(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
2(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本千尋
3(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
3(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本千尋
4(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田琴子
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本千尋
5(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田琴子
5(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
7(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
7(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷畑百恵
8(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
8(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
9(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
9(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
10(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
10(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本千尋
11(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本千尋
12(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
12(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田琴子
14(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
15(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
16(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
16(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
17(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
18(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
18(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田琴子
19(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
22(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
22(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷畑百恵
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上亜佑美
24(木)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本千尋
25(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田琴子
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香

◎ … 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



レッスン後
10分講座

【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+