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

※2026年11月20日02:09 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	－
					08:00–08:30 SP 福田							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 児玉							08:00–08:30 SP 浅田					
	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 福田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 塩山	09:30–10:00 SP 岡田	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 室山	09:00–09:50 ◎ピラB+ 岡田		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 岡田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 塩山	09:30–10:00 SP 福田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 塩山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 児玉		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 児玉	09:30–10:15 Strong Back&Arms 塩山	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 浅田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 塩山	09:00–09:50 ◎ピラB+ 浅田		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 波藤	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 福田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岡田	
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 福田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 塩山	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡田	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 室山	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 岡田		10:30–11:00 ◎ピラHipLine 岡田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 塩山	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 福田	10:50–11:20 SP 塩山	10:50–11:35 Power Basic 福田	10:40–11:10 SP 福田		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 児玉	10:45–11:15 ◎ピラHipLine 岡田	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 浅田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 上田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 児玉	10:20–11:05 Ex45ピラRefCore 浅田		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 波藤	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 岡田	10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 岡田	
	11:50–12:20 SP 福田	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 福田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 福田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 谷口	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 岡田		11:30–12:20 ◎ピラA+ 室山	12:10–12:40 SP 塩山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 塩山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 室山	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 上田	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 福田		11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 児玉	12:30–13:00 ◎ピラRefBody 福田	11:40–12:10 SP 福田	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 福田	12:10–12:40 SP 塩山	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 福田		12:00–12:30 SP 福田	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 浅田	11:45–12:15 SP 岡田	
		13:10–13:40 SP 福田	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 福田	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 谷口	12:40–13:10 ◎ピラcore 福田		12:50–13:40 ◎ピラB+ 室山	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 福田	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 塩山	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 室山	13:10–13:40 SP 塩山	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 室山		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 岡田	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 児玉		13:10–13:40 SP 福田	13:10–13:55 Power Basic 福田	12:40–13:10 SP 福田		13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 福田		12:45–13:35 ◎ピラLower+ 上田	
					13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 福田						14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 福田	14:00–14:30 SP 福田		14:10–15:00 ◎ピラJumpM 覚				13:40–14:30 ◎ピラLower+ 福田				14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 上田	
	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 室山	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 福田	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 福田	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 谷口	14:40–15:30 ◎ピラJumpM 室山		15:30–16:15 Power Basic 室山	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 福田	15:30–16:15 Strong Hip&Legs 室山			15:00–15:30 Cardio Reform Blast 浅田		15:30–16:00 ◎ピラRefBody 覚	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 上田		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 児玉		15:00–15:50 ◎ピラJumpM 室山		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 波藤			
				15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 室山								16:00–16:45 Ex45ピラRefCore 浅田												
			17:25–18:10 Boost Upper&Lower 塩山		17:10–17:40 SP 塩山			17:10–17:40 ◎ピラcore 福田				17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 室山							16:50–17:40 ◎ピラLower+ 塩山					
	17:30–18:20 ◎ピラJumpM 室山	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 塩山		17:40–18:10 ◎ピラHipLine 岡田			17:30–18:20 ◎ピラLower+ 覚		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 塩山	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 覚	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 上田			17:30–18:00 SP 室山	17:25–18:15 ◎ピラLower+ 上田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 児玉	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 塩山	17:30–18:00 SP 波藤			17:30–18:15 Power Basic 岡田	17:30–18:15 Ex45ピラRefCore 浅田	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 塩山	
	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 岡田	18:50–19:20 SP 室山	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 塩山	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 岡田			18:50–19:40 ◎ピラJumpM 覚	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 岡田	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 室山	18:30–19:20 ◎ピラJumpM 覚	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 上田			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 上田	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 室山	18:45–19:35 ◎ピラLower+ 上田	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 塩山	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 波藤		18:40–19:10 ◎ピラHipLine 岡田	18:40–19:30 ◎ピラA+ 室山	18:40–19:10 SP 塩山	
	20:10–20:40 SP 岡田	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 室山	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 岡田	20:00–20:30 SP 塩山			20:10–20:40 SP 岡田	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 岡田	20:10–20:40 SP 室山	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 塩山	20:00–20:30 SP 室山			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 上田	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 波藤	20:00–20:30 SP 岡田	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 波藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 上田		19:40–20:30 ◎ピラB+ 室山	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 児玉	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 谷口	
	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 岡田	21:10–21:40 ◎ピラControlF 室山	21:00–21:30 SP 塩山	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 塩山			21:10–21:40 ◎ピラChestSR 覚	21:10–21:40 SP 岡田	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 岡田	21:00–21:30 SP 覚	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 室山			21:00–21:45 Power Basic 室山	21:10–21:40 SP 波藤	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 塩山	21:10–21:40 SP 波藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上田		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 室山	21:10–21:40 SP 塩山	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 谷口	

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 ◎ピラTotalBody 福田	08:00-08:30 Cardio Reform Blast 浅田				
	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 福田	09:00-09:45 Ex45ピラRefCore 浅田				
09:30-10:20 ◎ピラB+ 福田						
	10:20-11:05 Power Waist Shape 岡田	10:15-11:05 ◎ピラH&L+ 塩山				
10:50-11:20 ◎ピラcore 福田						
	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 岡田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 児玉				
11:50-12:20 SP 岡田						
12:50-13:20 ◎ピラHipLine 岡田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 上田	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 塩山				
13:50-14:20 SP 福田						
	14:10-14:55 Ex45ピラRefCore 浅田		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 児玉	15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 岡田				
	17:00-17:30 ◎ピラChestSR 浅田	17:00-17:30 ◎ピラHipLine 岡田				
17:30-18:00 SP 室山						
18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 室山						
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 塩山						
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 上田						

【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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
1(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
2(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
2(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
3(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
3(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
4(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
5(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
7(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
8(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
8(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
9(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
10(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	筧優衣
11(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
11(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
12(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
12(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
14(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
15(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
16(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
17(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
17(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
18(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅田理沙
19(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
21(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
22(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
23(水)	11:45-12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
23(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塩山ひなた
25(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
25(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
25(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶

◎ … 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+