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

※2026年11月26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
	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 三上	09:00–09:30 SP 山口	09:00–09:30 SP 山岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原島	08:30–09:00 SP 大須賀	定休日	09:00–09:30 SP 大須賀	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山岸	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 山口	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 三上	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 山口	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 原島	定休日	09:00–09:30 SP 山岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 永松	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 大須賀	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 山口	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 山岸	08:30–09:20 ◎ビラH&L+	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原島	09:00–09:50 ◎ビラB+ 永松	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山本
	10:20–11:10 ◎ビラB+ 三上	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 山田	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 原島	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 原島		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 大須賀	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 山岸	10:20–10:50 ◎ビラcore 山岸	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山口	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原島	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 原島		10:00–10:30 ◎ビラChestSR 山岸	10:30–11:00 SP 山岸	10:00–10:45 Power Waist Shape 山口	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 大須賀	10:00–10:30 ◎ビラcore 山岸	09:50–10:20 ◎ビラTotalBody		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 大須賀	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 永松		10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 山本
	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 山口	11:00–11:30 Cardio Reform Blast 山田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 原島	11:40–12:10 SP 山岸	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 原島		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 山岸	11:20–11:50 SP 大須賀	11:20–11:50 SP 山口	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 三上	11:40–12:10 SP 山口	11:10–11:40 SP 山岸		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 原島	11:40–12:30 ◎ビラB+ 永松	11:20–11:50 SP 山口	11:40–12:25 Power Waist Shape 山口	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 山口	10:50–11:40 ◎ビラB&A+		11:40–12:10 SP 大須賀	11:40–12:10 SP 大須賀		11:40–12:10 SP 山岸
	13:00–13:30 SP 山口	12:00–12:30 ◎ビラBackStyle 山口		12:40–13:10 ◎ビラcore 山岸	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 三上		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 山岸	12:20–13:10 ◎ビラB+ 三上	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 原島	12:40–13:10 SP 山口	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 原島	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 神岡		12:20–12:50 SP 三上	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 山岸		13:00–13:30 SP 山口	12:20–12:50 SP 山口	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 山本		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 原島	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 大須賀		12:40–13:25 Power Waist Shape 山本
	16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 大須賀	17:10–17:40 ◎ビラControlF 山口		17:10–17:40 ◎ビラChestSR 山岸	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 三上		13:40–14:10 ◎ビラRefCore 三上	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 三上			16:50–17:20 ◎ビラControlF 山口	13:30–14:15 Power Basic 神岡		13:20–13:50 ◎ビラRefCore 三上	14:00–14:30 SP 成田				13:30–14:00 SP 山本		14:00–14:30 ◎ビラControlF 山口			14:00–14:30 ◎ビラControlF 山口
					14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 山口							14:50–15:20 SP 神岡							14:30–15:15 Boost Upper&Lower 原島					
					15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 大須賀							15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 大須賀							15:50–16:20 SP 成田					
							16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 大須賀																	16:30–17:00 ◎ビラStretchC 山本
					16:50–17:35 Boost Upper&Lower 三上					16:50–17:40 ◎ビラB+ 大須賀	16:50–17:20 ◎ビラControlF 山口	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 三上			17:20–17:50 ◎ビラRefCore 永松		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 大須賀		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 成田			16:50–17:20 SP 大須賀		
	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 大須賀	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 山口		18:10–18:40 SP 山岸	18:10–18:40 SP 山岸		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 山口	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 大須賀	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 原島	18:10–18:40 SP 大須賀	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 大須賀	18:30–19:00 SP 大須賀		18:10–18:40 ◎ビラRefCore 三上	18:30–19:00 SP 成田		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 原島	17:50–18:20 SP 大須賀	18:10–18:40 ◎ビラStretchC 山本		17:50–18:40 ◎ビラUpper+	17:50–18:20 ◎ビラControlF 山口		
	19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 山岸	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 大須賀	19:10–20:00 ◎ビラB+ 三上	19:10–19:40 ◎ビラRefCore 三上	19:10–19:40 ◎ビラChestSR 山岸		18:50–19:40 ◎ビラB+ 山口	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 三上	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 山岸	19:10–19:40 ◎ビラcore 山岸	19:10–20:00 ◎ビラB+ 三上			19:10–20:00 ◎ビラLower+ 三上		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 原島	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 大須賀	19:10–19:40 SP 山本		19:10–20:00 ◎ビラH&L+	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 山岸		18:30–19:20 ◎ビラJumpM 山口
	20:10–20:40 SP 山岸	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 村田	20:30–21:00 SP 村田	20:10–21:00 ◎ビラB+ 三上			20:10–21:00 ◎ビラLower+ 三上	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 原島	20:00–20:30 SP 山岸	20:10–20:55 Power Waist Shape 山岸	20:30–21:00 SP 大須賀			20:30–21:00 SP 山口	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 原島	20:00–20:30 SP 山岸	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 大須賀	20:10–20:40 Rin-Ballet 山田		20:30–21:00 ◎ビラStretchC	20:10–20:40 ◎ビラPerBackBody 山岸		19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 大須賀
	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原島	21:20–21:50 SP 大須賀	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 三上	21:30–22:00 SP 三上			21:30–22:00 SP 三上	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 原島	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 大須賀	21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 大須賀			21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 大須賀	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 原島	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 原島	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 大須賀		21:30–22:00 SP 山岸	21:15–22:05 ◎ビラB&A+ 山口		21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 大須賀

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	-	-	-	-

◎ … 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+