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

※2026年11月19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 ◎ピラUpper+ 平田							08:00–08:30 ◎ピラHipLine 野口							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 野口					
					09:20–09:50 ◎ピラcore 平田							09:00–09:50 ◎ピラB+ 野口												
	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 熊谷	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 関口	09:30–10:00 SP 野口	09:30–10:20 ◎ピラB+ 野口			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 野口	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 野口	09:30–10:00 SP 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西館	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 鈴木			09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 平田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 関口	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:00 SP 関口	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 野口		09:30–10:00 SP 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 鈴木	09:30–10:00 SP 関口
			10:30–11:00 ◎ピラHipLine 野口		10:20–11:10 ◎ピラJumpM 熊谷			10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 野口	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 野口			10:20–10:50 Cardio Reform Blast 熊谷			10:30–11:00 SP 平田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 関口		10:30–11:20 ◎ピラA+ 関口	10:40–11:10 SP 鈴木		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 鈴木	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 熊谷
	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 関口		10:50–11:20 SP 野口			10:50–11:40 ◎ピラB+ 野口			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西館	10:50–11:20 SP 関口			10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西館			10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館						
			11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 西館		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鈴木				11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 野口		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 平田	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 鈴木			11:30–12:20 ◎ピラLower+ 西館	11:30–12:15 Strong Back&Arms 野口		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 鈴木	11:40–12:25 Ex45ピラRefBody 関口		11:40–12:10 ◎ピラChestSR 関口	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 野口	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 関口
	12:00–12:30 SP 鈴木	11:50–12:20 SP 熊谷		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 平田			12:10–12:55 Ex45ピラStretchC 熊谷	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 西館		12:10–12:40 SP 平田		12:40–13:10 SP 鈴木		12:10–12:40 SP 野口			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 鈴木						
	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 西館	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 鈴木	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 西館	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 平田	13:00–13:30 SP 野口		13:20–13:50 SP 熊谷	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 西館	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 鈴木		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 平田			13:10–14:00 ◎ピラB+ 関口	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西館	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 平田	13:30–14:00 SP 鈴木	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 鈴木	13:30–14:20 ◎ピラB+ 助川		13:00–13:30 SP 鈴木	12:50–13:20 ◎ピラControlF 関口
												13:40–14:30 ◎ピラLower+ 助川				13:50–14:20 SP 平田								
	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 西館	14:10–15:00 ◎ピラJumpM 熊谷			14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 鈴木		14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 平田	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 平田			14:10–14:55 Strong Back&Arms 関口			14:30–15:15 Boost Upper&Lower 野口	14:10–14:40 ◎ピラcore 平田		14:30–15:15 Power Basic 野口	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 若月			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 西館		
									15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 助川			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 助川				14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 助川			14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 助川					
		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 助川			15:20–16:10 ◎ピラB+ 野口		15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 野口	15:30–16:00 SP 野口						15:40–16:10 ◎ピラBackStyle 野口	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 野口			15:40–16:10 ◎ピラHipLine 関口			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 西館		
	16:20–16:50 ◎ピラControlF 熊谷			16:40–17:10 SP 平田	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 野口				16:20–17:10 ◎ピラLower+ 助川		16:50–17:20 ◎ピラcore 平田	16:20–16:50 SP 鈴木		16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 鈴木	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 野口	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 助川	16:20–16:50 SP 鈴木		16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 鈴木			16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 関口	
	17:20–18:10 ◎ピラB+ 野口	17:40–18:10 SP 平田	17:30–18:20 ◎ピラA+ 関口	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 熊谷	18:00–18:30 SP 熊谷		17:20–17:50 ◎ピラcore 平田	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 平田	17:40–18:10 SP 鈴木	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 鈴木	17:50–18:20 ◎ピラControlF 関口	17:20–17:50 ◎ピラcore 平田		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 鈴木	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 熊谷	17:20–17:50 ◎ピラcore 平田	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 若月	17:30–18:00 SP 関口		17:50–18:20 ◎ピラRefCore 野口	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 関口	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	
							18:20–19:10 ◎ピラLower+ 平田					18:20–19:05 Strong Hip&Legs 平田		18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 関口			18:20–19:10 ◎ピラB+ 野口		18:30–19:00 ◎ピラHipLine 関口					
	18:40–19:10 SP 野口	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 平田	18:50–19:20 ◎ピラControlF 関口	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 関口				18:40–19:30 ◎ピラJumpM 熊谷	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 野口	18:50–19:20 SP 野口	18:50–19:35 Ex45ピラRefBody 関口			19:00–19:30 ◎ピラChestSR 関口	18:30–19:15 Ex45ピラControlF 熊谷	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 熊谷		19:00–19:30 SP 平田		18:50–19:35 Ex45ピラStretchC 熊谷	18:40–19:10 ◎ピラcore 平田	19:00–19:30 SP 鈴木	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 平田	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 鈴木	19:50–20:35 Strong Back&Arms 鈴木	20:00–20:30 SP 関口			19:40–20:30 ◎ピラA+ 関口	20:00–20:30 SP 熊谷	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 熊谷	19:50–20:35 Power Basic 関口	20:00–20:30 SP 鈴木			20:00–20:30 SP 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	20:00–20:30 SP 野口	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 野口	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 平田		20:00–20:30 SP 関口	19:40–20:30 ◎ピラB+ 平田	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 野口	
	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 平田	21:00–21:50 ◎ピラB+ 鈴木	21:00–21:30 SP 関口	21:00–21:45 Ex45ピラChestSR 熊谷			21:00–21:30 SP 関口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 平田	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 熊谷	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 関口	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 鈴木			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	21:00–21:30 SP 鈴木	21:00–21:45 Power Basic 野口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 平田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 若月		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 関口	21:00–21:30 SP 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラB+ 野口	

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 ◎ビラPerBackBody 関口	08:00-08:50 ◎ビラB+ 鈴木				
	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 関口					
09:30-10:20 ◎ビラLower+ 関口		09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 鈴木				
	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 平田					
		10:40-11:10 ◎ビラChestSR 熊谷				
10:50-11:35 Ex45ビラRefBody 関口						
	11:20-12:10 ◎ビラB+ 野口	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 熊谷				
12:00-12:30 SP 平田						
	12:40-13:10 ◎ビラcore 平田	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 野口				
	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 助川					
		14:40-15:25 Power Basic 平田				
	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 助川					
		15:50-16:20 ◎ビラRefBody 平田				
16:30-17:00 ◎ビラStretchC 関口	16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 関口					
		16:50-17:35 Boost Upper&Lower 野口				
17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 鈴木	17:40-18:25 Power Waist Shape 鈴木					
		18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 野口				
18:50-19:40 ◎ビラA+ 熊谷						
20:10-20:40 SP 熊谷						
21:10-21:40 ◎ビラRefBody 鈴木						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ビラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ビラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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
3.5	Ex45ビラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ビラ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)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
1(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
2(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
2(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
3(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
3(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
4(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
4(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
4(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
5(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
5(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
7(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
7(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
8(火)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
8(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
9(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
10(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
10(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
11(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
11(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
12(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
12(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
14(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
14(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
15(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
16(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
17(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
17(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
18(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
19(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
22(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
22(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
23(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
23(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
25(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
25(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉

◎ … 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+