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

※2026年11月20日02:07 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 ◎ピラRefCore 亀田							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 丸山							08:00–08:50 ◎ピラB+ 品田					
					09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 上倉							09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 上倉							09:20–09:50 SP 品田					
	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 丸山	09:30–10:00 SP 上倉	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 亀田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 亀田	10:00–10:30 ◎ピラcore 上倉		09:30–10:00 ◎ピラControlF 上倉	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラcore 上倉	09:30–10:00 SP 丸山	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 上倉	10:00–10:30 SP 丸山		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 丸山	09:30–10:00 SP 丸山	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小池	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 上倉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 栗原			08:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 上倉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 亀田	09:30–10:00 SP 亀田
	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 丸山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 品田	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 亀田	10:50–11:20 SP 亀田	11:00–11:30 SP 丸山		10:30–11:00 ◎ピラcore 上倉	10:50–11:35 Power Basic 上倉	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 上倉	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 丸山	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 上倉	11:00–11:45 Strong Back&Arms 品田		10:30–11:00 SP 加藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 丸山	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 小池	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 上倉	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 栗原	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 亀田		10:30–11:15 Power Waist Shape 上倉	10:50–11:20 SP 亀田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 亀田
	11:30–12:00 SP 加藤	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 上倉	11:50–12:20 SP 品田	11:50–12:20 ◎ピラControlF 上倉	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 丸山		11:30–12:00 SP 丸山	12:10–12:40 SP 上倉	11:30–12:00 SP 加藤	11:30–12:15 Power Waist Shape 加藤	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 丸山	12:20–13:10 ◎ピラB+ 品田		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 加藤	11:50–12:20 ◎ピラcore 上倉	11:50–12:35 Ex45ピラRefCore 上倉	11:30–12:00 SP 亀田	12:10–12:40 SP 品田	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 亀田		11:50–12:20 SP 亀田	11:50–12:35 Ex45ピラChestSR 小池	11:50–12:20 ◎ピラcore 上倉
	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 加藤	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 上倉	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 品田	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 上倉	13:20–13:50 SP 加藤		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 丸山	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 丸山	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 加藤	12:50–13:20 SP 丸山	12:50–13:20 SP 上倉	13:40–14:10 ◎ピラcore 上倉		12:50–13:20 ◎ピラControlF 上倉	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 上倉	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 上倉	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 亀田	13:10–14:00 ◎ピラB+ 品田	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 丸山		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 亀田		12:50–13:35 Ex45ピラPerBackBody 上倉
				13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 上倉	14:20–14:50 ◎ピラControlF 上倉			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 加藤	13:50–14:20 SP 上倉		13:50–14:20 SP 上倉	14:40–15:25 Strong Hip&Legs 上倉		13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 上倉				14:30–15:00 SP 亀田	14:00–14:45 Ex45ピラRefCore 丸山				
					15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 加藤							16:00–16:30 SP 品田							15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 品田					
					16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 加藤							17:10–18:00 ◎ピラLower+ 栗原							16:40–17:10 SP 亀田					
	17:20–17:50 SP 亀田	17:40–18:10 Rin-Ballet 小池	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 加藤	17:40–18:10 SP 丸山			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 亀田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 品田	17:50–18:20 SP 亀田		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 加藤			17:40–18:10 SP 品田	17:20–18:05 Strong Back&Arms 加藤	17:40–18:25 Power Basic 丸山	17:45–18:30 Ex45ピラRefCore 丸山	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 丸山	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 丸山		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 丸山		
	18:20–19:05 Power Waist Shape 丸山	18:40–19:30 ◎ピラA+ 小池	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 加藤	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 丸山			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 亀田	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 品田	18:50–19:35 Power Basic 亀田	18:40–19:10 SP 品田	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 加藤			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 品田	18:40–19:10 SP 加藤	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 丸山	19:00–19:30 SP 丸山	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 丸山			18:40–19:10 SP 品田	18:05–18:55 ◎ピラB+ 品田
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 亀田	20:00–20:30 SP 加藤	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 丸山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 品田			20:00–20:50 ◎ピラB+ 品田	20:00–20:30 SP 亀田	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 品田	19:40–20:25 Strong Back&Arms 品田	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 亀田			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 品田	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 亀田	20:00–20:30 SP 品田	20:00–20:30 Rin-Ballet 小池	20:00–20:50 ◎ピラA+ 小池		18:40–19:25 Ex45ピラRefCore 丸山	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 丸山	19:20–19:50 SP 品田
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 亀田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:20–21:50 SP 丸山	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 品田			21:20–21:50 SP 品田	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 亀田	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 品田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀田	21:20–21:50 SP 亀田			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 亀田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 品田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 品田	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 小池	21:20–21:50 SP 小池		21:00–21:50 ◎ピラB+ 品田	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 丸山	20:20–20:50 Rin-Ballet 小池
																							21:20–21:50 ◎ピラChestSR 小池

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	-	-	-	-
	08:00-08:45 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 上倉	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 上倉				
		09:00-09:45 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 上倉				
	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 上倉					
09:30-10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 上倉						
		10:20-10:50 SP 亀田				
	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小池					
10:50-11:20 SP 上倉						
		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 亀田				
	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 品田					
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原						
	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 品田	12:40-13:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 上倉				
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 亀田						
	14:00-14:45 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 上倉	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀田	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 小池	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 小池				
	16:40-17:10 Cardio Reform Blast 小池	16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小池				
17:20-17:50 SP 亀田						
	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 品田	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 亀田				
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 亀田						
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田						
21:00-21:30 SP 品田						

【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	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)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
1(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
2(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
3(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
3(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
4(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
4(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
5(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
5(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
7(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
7(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
8(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上倉沙知
8(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
9(水)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤美帆
9(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上倉沙知
9(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
10(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
10(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
11(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
11(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上倉沙知
11(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
12(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
12(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
14(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
14(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
15(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
17(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
17(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
18(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小池羽純
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
19(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
21(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
23(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
23(水)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上倉沙知
25(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
27(日)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀田真由

◎ … 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+