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

※2026年11月25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BackStyle 鈴木							08:00–08:30 SP 鈴木							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 室井					
					10分							10分												
					09:00–09:30 ◎ピラHipLine 鈴木						09:00–09:50 ◎ピラJumpM 鈴木	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 鈴木												
	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高橋	09:30–10:00 ◎ピラControlF 山田	09:30–10:00 SP 山田			09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山田	09:30–10:00 SP 鈴木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 鈴木				09:30–10:00 SP 室井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高橋	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 室井	09:20–10:05 Power Basic 室井		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 三田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高橋	
					10:00–10:50 ◎ピラJumpM 鈴木							10:00–10:45 Ex45ピラRefCore 鈴木												
	10分			10分					10分	10分	10分													
	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 鈴木	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 室井	10:30–11:00 SP 山田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 山田			11:00–11:50 ◎ピラJumpM 鈴木	11:00–11:30 ◎ピラControlF 山田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 鈴木	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 鈴木			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 三田	11:00–11:30 SP 山田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 高橋	10:50–11:40 ◎ピラB+ 三田	11:00–11:30 ◎ピラcore 山田	10:30–11:00 SP 室井		10:45–11:30 Ex45ピラRefCore 鈴木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 高橋	
	10分	10分	10分	10分	11:30–12:00 SP 山田			10分			11:30–12:00 SP 鈴木								11:30–12:20 ◎ピラLower+ 高橋			11:50–12:20 ◎ピラcore 山田		
	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 前川	12:10–12:40 SP 室井	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 山田	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 前川			10分	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 前川	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 鈴木	10分	10分	10分		12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 山田	12:00–12:45 Ex45ピラRefCore 鈴木	12:30–13:00 SP 前川	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 高橋	12:00–12:30 SP 前川			12:00–12:30 SP 鈴木		
					10分		12:30–13:00 SP 三田			12:30–13:00 SP 室井	12:30–13:20 ◎ピラB+ 室井	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 高橋						13:00–13:30 ◎ピラRefBody 前川	12:50–13:20 SP 山田		12:50–13:20 SP 山田	12:30–13:20 ◎ピラB+ 三田	
	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 山田																							
	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 高橋		13:00–13:30 SP 室井					13:20–13:50 SP 前川	13:00–13:45 Power Waist Shape 室井					13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 山田	13:30–14:00 ◎ピラControlF 山田		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 前川					13:50–14:20 ◎ピラcore 山田		
									10分		10分													
			14:00–14:50 ◎ピラLower+ 高橋			定休日			14:15–14:45 SP 室井		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 前川	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 高橋	定休日					14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 山田		定休日				定休日
					15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 室井				15:15–15:45 ◎ピラRefCore 室井					15:00–15:30 SP 山田										
												15:30–16:00 SP 室井						15:20–15:50 SP 室井	15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 鈴木				
					10分							10分											16:00–16:30 ◎ピラRefBody 前川	
					16:30–17:00 SP 室井							16:30–17:00 ◎ピラRefCore 室井			16:10–17:00 ◎ピラLower+ 室井	16:30–17:00 SP 前川		16:20–16:50 ◎ピラRefCore 室井	16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 鈴木				
			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 室井																				17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 山田	
	17:30–18:00 ◎ピラControlF 山田	17:30–18:15 Power Basic 室井		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 室井	17:30–18:20 ◎ピラB+ 室井							17:30–18:15 Power Basic 室井		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 前川	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 室井	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 前川		17:30–18:20 ◎ピラJumpM 鈴木	17:30–18:20 ◎ピラJumpM 鈴木			17:30–18:00 SP 鈴木		
	10分		10分				10分	10分																
	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 山田	18:40–19:10 SP 前川	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 室井	18:30–19:00 SP 室井			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 山田	18:00–18:30 SP 室井							18:30–19:20 ◎ピラB+ 室井	18:40–19:10 SP 室井	18:30–19:15 Ex45ピラRefCore 鈴木	18:50–19:35 Ex45ピラRefCore 鈴木			18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 鈴木		18:20–18:50 SP 前川	
	10分	10分	19:20–19:50 SP 室井	10分					10分															
	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 前川	19:45–20:30 Strong Back&Arms 前川		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 室井			19:30–20:00 ◎ピラcore 山田	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 室井	18:30–19:20 ◎ピラB+ 山田	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 山田	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 山田			19:00–19:50 ◎ピラLower+ 前川							19:10–20:00 ◎ピラLower+ 高橋	18:30–19:15 Strong Back&Arms 前川		
			20:20–21:10 ◎ピラLower+ 高橋						20:00–20:30 SP 山田	19:50–20:20 ◎ピラControlF 山田	20:00–20:30 ◎ピラcore 山田				19:50–20:20 SP 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 室井	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 鈴木	20:00–20:30 SP 前川				19:45–20:30 Strong Hip&Legs 前川	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 前川	
	21:00–21:30 SP 前川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 前川		20:50–21:35 Strong Back&Arms 前川			20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 山田	20:30–21:00 ◎ピラRefCore 室井	21:00–21:30 ◎ピラcore 山田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 山田	21:00–21:30 SP 前川			20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 前川	20:50–21:35 Ex45ピラRefCore 鈴木	21:00–21:30 SP 室井	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 前川	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 鈴木		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 高橋	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 前川	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 山田	

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 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窒井				
	09:00-09:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窒井				
09:30-10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 鈴木						
	10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前川				
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 鈴木						
	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川				
12:30-13:00 SP 三田						
	12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 山田	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 窒井				
	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 山田	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 三田	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川				
	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木				
		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋				
17:40-18:10 SP 前川	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前川					
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川						
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前川						
21:00-21:30 SP 山田						

【マシンピラティス】

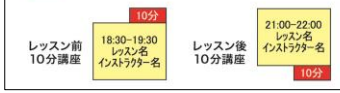
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make 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
3.5	◎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	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)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
2(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
2(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
3(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
3(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
3(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
4(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
4(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
5(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
5(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
7(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三田千宝
8(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
8(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
9(水)	14:15-14:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
9(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
10(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
11(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
11(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
12(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
12(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
14(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
14(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
15(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
15(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
16(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
16(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
18(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
18(金)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
19(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	窒井美里
19(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
21(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
22(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
22(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
23(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
25(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三田千宝
25(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川あずさ
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子

◎ … 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+