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

※2026年11月18日02:06 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 佐藤みなみ							08:30–09:00 ◎ピラStretchC 大野							08:30–09:00 ◎ピラcore 青木					
	09:00–09:30 ◎ピラControlF 大野		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 伊瀬		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 佐藤みなみ		09:05–09:50 Ex45ピラChestSR 久保田	09:00–09:30 SP 佐藤みなみ	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 杉本	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 伊瀬				09:00–09:50 ◎ピラJumpM 大野		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 杉本	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 伊瀬					09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 佐藤みなみ	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 伊瀬
		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐藤みなみ		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 砂田							09:35–10:20 Ex45ピラChestSR 久保田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大野			09:30–10:00 ◎ピラControlF 大野			09:30–10:00 Cardio Reform Blast 青木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 青木		08:30–10:00 ◎ピラTotalBody 久保田			
	10:00–10:50 ◎ピラB+ 大野		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 伊瀬		10:20–10:50 SP 砂田		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 久保田	10:00–10:50 ◎ピラB+ 佐藤みなみ	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 杉本	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬				10:20–11:10 ◎ピラB+ 青木	10:30–11:00 SP 青木	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 杉本	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 伊瀬	10:30–11:20 ◎ピラB+ 佐藤みなみ			10:30–11:00 SP 久保田	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 砂田	
	11:20–11:50 SP 砂田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 佐藤みなみ	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 佐藤みなみ	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 砂田	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 砂田		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 佐藤みなみ	11:20–12:05 Ex45ピラChestSR 久保田	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 久保田	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 大野	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 久保田	10:50–11:40 ◎ピラA+ 久保田		11:40–12:10 Cardio Reform Blast 青木	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 青木	11:40–12:10 ◎ピラControlF 大野	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬	10:50–11:40 ◎ピラA+ 久保田		11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 砂田	11:20–12:05 Ex45ピラChestSR 久保田		11:40–12:10 SP 大野
		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 砂田									11:50–12:40 ◎ピラB+ 大野	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 久保田						11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 佐藤みなみ	12:10–12:40 SP 久保田					
	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 砂田		12:40–13:30 ◎ピラB+ 佐藤みなみ		12:40–13:10 ◎ピラControlF 大野		12:40–13:10 SP 佐藤みなみ	12:35–13:05 SP 大野	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 久保田	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 大野		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 佐藤みなみ		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 大野	12:50–13:20 SP 大野	12:40–13:10 SP 大野	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 佐藤みなみ			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 砂田			12:40–13:30 ◎ピラJumpM 大野
		13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 砂田		13:05–13:50 Boost Upper&Lower 佐藤みなみ							13:10–13:40 SP 大野							13:10–13:40 ◎ピラRefBody 砂田						
					13:40–14:30 ◎ピラB+ 大野											13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 砂田									
		14:10–14:40 SP 佐藤みなみ										14:10–15:00 ◎ピラLower+ 佐藤みなみ		14:00–14:30 SP 大野	13:50–14:40 ◎ピラB+ 大野		14:00–14:30 ◎ピラRefCore 佐藤みなみ	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 山下	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 砂田					14:00–14:30 SP 砂田
					15:00–15:30 SP 久保田																			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 山下
		15:10–15:40 ◎ピラStretchC 久保田										15:30–16:00 ◎ピラStretchC 大野		15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 砂田					15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 砂田					
					16:00–16:30 ◎ピラStretchC 久保田																			
	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 砂田		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 佐藤みなみ									16:30–17:00 SP 久保田		16:20–16:50 ◎ピラHipLine 砂田		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 大野			16:30–17:00 SP 久保田					16:50–17:20 SP 久保田
		16:50–17:20 ◎ピラRefBody 砂田															16:40–17:10 SP 佐藤みなみ							
	17:30–18:20 ◎ピラA+ 久保田		17:40–18:10 ◎ピラcore 青木				17:40–18:10 ◎ピラStretchC 大野		17:35–18:20 Ex45ピラChestSR 久保田	17:30–18:20 ◎ピラB+ 佐藤みなみ	17:40–18:10 SP 佐藤みなみ	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 佐藤みなみ		17:20–18:10 ◎ピラB+ 佐藤みなみ	17:30–18:00 SP 久保田	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 砂田	17:40–18:30 ◎ピラA+ 久保田	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 砂田		17:40–18:10 SP 佐藤みなみ			17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 久保田
		17:50–18:40 ◎ピラB+ 青木		17:50–18:20 ◎ピラRefCore 佐藤みなみ																				
	18:50–19:20 SP 久保田		18:40–19:30 ◎ピラJumpM 青木		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 佐藤みなみ		18:40–19:10 SP 砂田		18:50–19:20 SP 久保田	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 大野	18:40–19:10 ◎ピラControlF 大野	18:50–19:20 SP 佐藤みなみ		18:40–19:10 SP 佐藤みなみ	18:30–19:15 Ex45ピラChestSR 久保田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 砂田	19:00–19:30 SP 久保田	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 佐藤みなみ		18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 佐藤みなみ	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 青木	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 佐藤みなみ
		19:10–19:40 Cardio Reform Blast 青木						19:10–19:40 SP 砂田																
	19:50–20:40 ◎ピラB+ 青木		20:00–20:30 SP 大野				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊瀬		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 砂田		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐藤みなみ			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊瀬	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 佐藤みなみ	19:50–20:40 ◎ピラA+ 久保田	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 砂田	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 砂田			20:00–20:30 SP 大野	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 大野	20:10–20:40 SP 佐藤みなみ
		20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 久保田		20:10–20:40 ◎ピラStretchC 大野				20:10–20:40 ◎ピラHipLine 砂田		20:10–20:40 ◎ピラRefCore 佐藤みなみ														
	21:10–21:40 SP 青木	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 久保田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大野	21:10–21:40 SP 大野			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊瀬	21:10–21:40 SP 大野	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 砂田	21:10–21:40 SP 佐藤みなみ	21:00–21:50 ◎ピラB+ 佐藤みなみ			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 伊瀬	21:00–21:50 ◎ピラB+ 佐藤みなみ	21:10–21:40 SP 久保田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 砂田	21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 砂田		21:00–21:50 ◎ピラB+ 大野	21:10–21:40 SP 大野		21:10–21:40 ◎ピラcore 青木

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 Cardio Reform Blast 青木	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 青木				
09:00-09:30 SP 大野	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青木	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 青木				
10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大野						
	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 砂田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 砂田				
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 砂田						
	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 砂田	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 砂田				
12:20-12:50 SP 砂田						
		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山下				
		14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大野	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 大野				
	15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山下					
		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 久保田				
	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 久保田					
		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 久保田				
	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 久保田					
18:35-19:20 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 久保田						
	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 佐藤みなみ					
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤みなみ						
21:10-21:40 SP 佐藤みなみ						

【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	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
3.5	◎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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
1(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
1(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木光瑠
2(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
3(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
4(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
5(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
5(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
7(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
8(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
8(火)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
8(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
8(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
9(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
10(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
11(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
11(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
12(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
12(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
14(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
15(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木光瑠
15(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
15(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
16(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
16(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
17(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
17(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
19(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
19(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
21(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
21(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
22(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
24(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
24(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
24(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
24(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ
25(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
25(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
25(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤みなみ

◎ … 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+