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

※2026年11月25日02:11 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 SP 澤谷							08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 若月							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 和田					
	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 山岡	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 和田	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 伊瀬	08:50–09:35 Ex45ピラChestSR 澤谷		09:00–09:45 Ex45ピラTotalBody 山岡	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 和田	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 渡邉	09:00–09:30 SP 澤谷	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 伊瀬	08:50–09:20 ◎ピラControlF 若月		09:00–09:45 Ex45ピラTotalBody 山岡	09:00–09:30 SP 山岡	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:00–09:30 SP 澤谷	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 伊瀬	09:10–10:00 ◎ピラLower+ 和田		09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 山岡	09:00–09:45 Ex45ピラTotalBody 澤谷		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 伊東
	09:50–10:20 SP 山岡	10:10–10:40 ◎ピラcore 渡邉	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 和田	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 伊瀬	10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 小川		10:05–10:35 ◎ピラPerBackBody 山岡	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 和田	10:10–10:40 ◎ピラcore 渡邉	09:50–10:20 ◎ピラControlF 若月	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 伊瀬	09:40–10:30 ◎ピラLower+ 伊東		10:00–10:30 SP 小川	09:50–10:20 Cardio Reform Blast 山岡	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 渡邉	09:50–10:20 ◎ピラcore 澤谷	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 伊瀬	10:20–10:50 SP 山岡		10:10–11:00 ◎ピラLower+ 和田	10:10–10:40 ◎ピラHipLine 澤谷		10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 和田
	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 小川	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 小川	11:20–11:50 ◎ピラControlF 若月	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 伊東	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 小川		11:00–11:30 ◎ピラcore 若月	11:20–11:50 SP 小川	11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 若月	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 若月	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 山岡	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 伊東		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 伊東	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 和田	11:20–11:50 SP 小川	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 伊東	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 山岡	11:10–11:40 ◎ピラcore 山岡		11:20–11:50 ◎ピラHipLine 澤谷	11:00–11:30 SP 若月		11:20–11:50 ◎ピラControlF 若月
	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 小川	11:50–12:20 SP 小川	12:10–12:40 SP 若月	12:10–12:40 SP 若月	12:00–12:30 Cardio Reform Blast 山岡		11:50–12:20 SP 若月	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小川	12:00–12:30 SP 若月	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 和田	12:10–12:40 SP 若月	12:00–12:30 SP 澤谷		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 伊東	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 小川	12:10–12:55 Ex45ピラTotalBody 澤谷	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 伊東	12:10–12:40 SP 山岡	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 和田		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 澤谷		12:10–12:40 SP 澤谷
	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 渡邉	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 和田	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 山岡		12:50–13:20 ◎ピラStretchC 山岡		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 山岡	13:20–13:50 ◎ピラcore 渡邉	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 伊東		13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 若月	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 澤谷		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 和田	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	13:15–13:45 ◎ピラChestSR 澤谷	13:00–13:30 ◎ピラControlF 若月	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 小川	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 伊東		12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 渡邉		13:00–13:30 ◎ピラChestSR 澤谷
	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 和田	13:50–14:20 SP 若月		13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 小川		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小川	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 渡邉	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 伊東					14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 小川	14:10–14:40 ◎ピラcore 渡邉		13:50–14:20 Cardio Reform Blast 山岡	13:50–14:20 SP 小川			13:50–14:20 ◎ピラcore 渡邉		13:50–14:20 ◎ピラcore 若月
	15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 小川		14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 若月	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 伊東	14:30–15:00 ◎ピラHipLine 山岡		14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 小川					14:50–15:40 ◎ピラLower+ 伊東					14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 伊東	14:40–15:10 ◎ピラStretchC 山岡					14:50–15:20 ◎ピラControlF 若月		
			15:30–16:00 Cardio Reform Blast 山岡	15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 若月	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 和田						16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 若月	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 伊東					15:50–16:40 ◎ピラLower+ 伊東			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 伊東					
			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 伊東	16:40–17:10 SP 山岡	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 和田			17:20–17:50 ◎ピラHipLine 澤谷	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 伊東		17:00–17:30 SP 山岡	17:10–17:40 SP 澤谷		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 伊東	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 和田	17:20–17:50 SP 若月			17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 若月					16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 伊東
		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 和田	17:50–18:20 SP 山岡	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 伊東	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 小川		17:50–18:20 ◎ピラStretchC 山岡					18:00–18:30 ◎ピラControlF 若月							18:00–18:30 SP 若月		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 伊東	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 伊東		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 伊東
	18:10–18:40 ◎ピラcore 山岡		18:40–19:10 ◎ピラcore 山岡	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 山岡			18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 小川	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 和田	18:10–18:40 SP 若月	18:10–18:40 SP 山岡	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 和田			18:10–18:40 ◎ピラcore 山岡	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 小川	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 小川	18:10–18:40 SP 若月						
	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 山岡	19:00–19:30 SP 若月					19:00–19:50 ◎ピラLower+ 小川	19:20–19:50 ◎ピラBackStyle 小川	19:00–19:30 ◎ピラControlF 若月	19:00–19:30 ◎ピラcore 山岡				19:00–19:30 SP 山岡	18:50–19:20 SP 小川	19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 小川	19:00–19:50 ◎ピラB+ 若月	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 渡邉		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 和田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 伊東		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 和田
	19:50–20:35 Power Basic 若月	19:50–20:35 Strong Back&Arms 若月	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 伊東	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 渡邉			20:10–20:40 SP 若月	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 澤谷	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 和田	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 伊東	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 渡邉			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 和田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊東	20:10–20:40 SP 若月	20:10–20:40 ◎ピラHipLine 山岡	20:10–20:40 ◎ピラcore 渡邉		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 伊東	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 和田		20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 若月
	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 若月	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 澤谷	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 伊東	21:00–21:30 ◎ピラcore 渡邉			21:00–21:30 ◎ピラControlF 若月	21:00–21:30 SP 小川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 和田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊東	21:00–21:30 ◎ピラcore 渡邉			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 和田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 伊東	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 若月	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 山岡	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 渡邉		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 伊東	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 和田		21:00–21:30 SP 若月

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	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StretchC 山岡	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 和田				
	08:50-09:20 Cardio Reform Blast 山岡					
09:00-09:45 Ex45ピラTotalBody 山岡		09:10-10:00 ◎ピラLower+ 和田				
	09:40-10:30 ◎ピラUpper+ 小川					
10:10-10:40 ◎ピラPerBackBody 伊瀬		10:20-10:50 ◎ピラHipLine 山岡				
	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 小川	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 山岡				
11:00-11:50 ◎ピラLower+ 伊瀬						
	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 若月					
12:10-12:40 SP 若月		12:00-12:45 Strong Back&Arms 小川				
	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 若月					
		13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 小川				
	13:30-14:15 Power Waist Shape 山岡					
		14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 小川				
		15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 和田				
	16:20-16:50 ◎ピラcore 若月					
17:00-17:30 ◎ピラControlF 若月	17:10-17:40 ◎ピラHipLine 澤谷	17:10-17:40 Cardio Reform Blast 山岡				
17:50-18:20 SP 若月	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 小川	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 山岡				
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 和田						
19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 渡邉						
21:00-21:30 ◎ピラcore 渡邉						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラ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	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)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
2(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
2(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
3(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
3(木)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
3(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
4(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
4(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
7(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
7(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
8(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
9(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
9(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
10(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
10(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
11(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
11(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
12(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
12(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
14(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
14(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
15(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
15(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
16(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
16(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
16(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
17(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
17(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
18(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
19(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
22(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
24(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
24(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
25(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩

◎ … 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+