2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 千歳烏山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月18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 長船							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川					
	09:00–09:30 SP 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長船		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長船	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山住		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口	09:00–09:30 SP 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	09:20–09:50 SP 市川		09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 山住	09:00–09:30 Rin–Ballet 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	
	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 大場	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口		10:00–10:30 Rin–Ballet 樋口	10:20–10:50 SP 山住	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 大場	10:10–10:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長船	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 樋口		10:20–10:50 SP 樋口	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 樋口		10:10–10:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 山住	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場	
	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山住	11:40–12:10 SP 樋口	11:20–11:50 Rin–Ballet 樋口	11:40–12:25 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長船	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口	11:40–12:10 SP 山住	11:10–11:40 SP 樋口	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 樋口	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 樋口		11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 樋口	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 樋口		11:10–11:40 SP 長船	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	
	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長船	12:20–12:50 SP 樋口	12:50–13:20 SP 長船	12:40–13:10 SP 樋口		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	12:20–12:50 Cardio Reform Blast 樋口	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口	12:40–13:10 SP 樋口	12:40–13:25 Power Waist Shape 市川		12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	12:40–13:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 山住	12:40–13:25 Power Waist Shape 市川	12:50–13:20 Rin–Ballet 樋口	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長船	12:20–12:50 SP 樋口	13:00–13:30 SP 市川	
	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 樋口		13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住			13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 山住				13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川			13:50–14:20 SP 長船	13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川			13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗcore 山住	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口		
					15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長船		15:00–16:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口	15:00–16:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口			15:00–16:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口	15:10–15:40 SP 山住		14:30–15:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口		15:00–16:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口	14:30–15:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口	15:00–15:30 SP 加藤			15:30–16:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口		
					16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 長船							16:10–16:55 Power Basic 山住							16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山住				16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長船	
				16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山住										16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗcore 山住									
	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山住	17:20–17:50 SP 山住	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川			17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長船	17:50–18:20 SP 市川	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山住	17:40–18:25 Power Waist Shape 市川	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住	17:40–18:25 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長船	17:40–18:10 SP 加藤	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 山住		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤		
			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山住				18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長船			18:40–19:10 SP 山住						18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤			18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長船		18:00–18:30 SP 加藤	
	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長船	19:00–19:30 SP 長船		19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗcore 山住				19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 長船	18:50–19:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 山住		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川			18:50–19:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 山住	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川	18:50–19:20 SP 長船		19:00–19:30 SP 加藤			19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長船		19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	
			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場						20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	20:10–20:40 SP 長船				20:20–20:50 SP 市川	19:45–20:30 Power Basic 山住	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場					19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長船		
	20:00–20:30 SP 長船	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住		20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山住			20:00–20:30 SP 長船	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川						20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山住				20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山住		20:00–20:30 SP 加藤		20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 長船	
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場	21:20–21:50 SP 長船			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長船			21:20–21:50 SP 長船	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	21:20–21:50 SP 山住		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	

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	－	－	－	－
	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住				
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場	09:20–09:50 Cardio Reform Blast 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山住				
10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 樋口	10:20–10:50 Rin-Ballet 樋口				
11:40–12:10 SP 加藤	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口	11:20–12:05 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 山住				
	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川				
	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長船	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤					
	15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長船	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 樋口				
	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川				
		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤				
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川						
20:00–20:30 SP 市川						
21:00–21:45 Power Basic 山住						

【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TotalBody	【Extra45】Total Body	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	◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ)	パーソナルマシンピラティス60【特別料金】	60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
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)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
1(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
2(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
2(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
3(木)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
3(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
4(金)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
4(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
5(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
5(土)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
7(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
8(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
9(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
9(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
10(木)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
10(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
11(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
11(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
12(土)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
14(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
14(月)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
15(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
15(火)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
16(水)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
16(水)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
17(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
18(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
18(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
19(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
19(土)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
21(月)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長船あおい
21(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
22(火)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
23(水)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
23(水)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
25(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
25(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠

◎ … 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+