2026年12月レッスンスケジュール Rintosull たまプラーザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月21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	－
					08:00–08:50 ◎ビラB+ 岡田							08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 中村奈菜							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 田中					
	09:00–09:45 Ex45ビラChestSR 中村奈菜	09:00–09:30 ◎ビラcore 富田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村沙妃	09:00–09:45 Power Basic 中津	09:20–09:50 ◎ビラcore 中村沙妃		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 杉本	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 杉本	09:00–09:30 SP 中村沙妃	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 富田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中津	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 鶴谷		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 髙橋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 杉本	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 田中	09:00–09:30 SP 中村沙妃	09:00–09:50 ◎ビラB+ 中津	09:20–09:50 SP 鶴谷		09:00–09:45 Ex45ビラRefCore 富田	09:00–09:30 ◎ビラcore 富田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 岡田	
	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 中村奈菜	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 富田	10:20–10:50 ◎ビラControlF 中村沙妃	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 中津	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 髙橋		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 杉本	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 杉本	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 中村沙妃	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 中村沙妃	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 中津	10:20–10:50 SP 鶴谷		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 髙橋	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 杉本	10:20–10:50 SP 富田	10:00–10:50 ◎ビラA+ 中村沙妃	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 中津	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田中		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 富田	10:00–10:45 Ex45ビラRefCore 富田	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 岡田	
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 富田	11:20–12:05 Ex45ビラBackStyle 中村奈菜	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 髙橋	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 中村奈菜	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 髙橋		11:40–12:10 SP 中村沙妃	11:40–12:10 SP 田中	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 髙橋	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 中村沙妃	11:20–12:05 Ex45ビラBackStyle 中村奈菜	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 富田		11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 富田	11:40–12:10 SP 岡田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 田中	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 髙橋	11:40–12:10 SP 鶴谷	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 田中		11:40–12:10 SP 中村奈菜	11:10–12:00 ◎ビラJumpM 中村沙妃	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 藤井	
	12:40–13:10 SP 富田	12:40–13:10 Rin–Ballet 中村奈菜	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 髙橋	12:40–13:10 Rin–Ballet 中村奈菜	13:00–13:30 SP 中村沙妃		12:40–13:10 ◎ビラStretchC 中村沙妃	12:40–13:10 SP 中村沙妃	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 髙橋	12:20–13:05 Ex45ビラChestSR 中村奈菜	12:40–13:10 ◎ビラControlF 中村奈菜	12:40–13:10 ◎ビラcore 富田		12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 富田	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 岡田	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 田中	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 髙橋	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 中村沙妃	13:00–13:30 SP 鶴谷		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 富田	12:30–13:00 SP 中村沙妃	12:40–13:10 SP 岡田	
	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 田中	13:40–14:10 SP 富田	14:00–14:30 SP 中村沙妃	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 富田	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 岡田		14:00–14:50 ◎ビラB+ 中津	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 田中	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 富田	13:30–14:00 SP 鶴谷	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 藤井	13:40–14:10 ◎ビラStretchC 中村沙妃		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 中津	14:00–14:50 ◎ビラJumpM 中村沙妃	13:40–14:25 Strong Back&Arms 富田	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 中村沙妃	13:40–14:30 ◎ビラA+ 中村沙妃	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 鶴谷		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 中津	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 富田	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 富田	
	15:00–15:30 ◎ビラcore 富田	14:40–15:30 ◎ビラJumpM 中村奈菜	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 鶴谷	15:00–15:30 SP 富田	15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 富田		15:20–16:05 Power Waist Shape 中津	14:55–15:25 ◎ビラRefBody 田中	15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 富田	15:00–15:30 SP 中村奈菜	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 中村沙妃			15:20–15:50 ◎ビラRefCore 中津	15:20–16:10 ◎ビラB+ 岡田	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 富田	15:20–15:50 Cardio Reform Blast 中村沙妃	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 鶴谷	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 中村沙妃		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 中津	15:00–15:30 ◎ビラcore 富田	
	16:00–16:30 ◎ビラChestSR 岡田	16:20–16:50 ◎ビラChestSR 岡田	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 中津	16:00–16:50 ◎ビラJumpM 中村奈菜	16:20–16:50 ◎ビラStretchC 中村沙妃		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 富田	16:20–16:50 SP 中村沙妃	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 中津	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 髙橋	16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 中村奈菜			16:40–17:30 ◎ビラA+ 中村沙妃		16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 中村奈菜	16:20–16:50 ◎ビラChestSR 中津	16:00–16:45 Strong Back&Arms 鶴谷	16:20–16:50 SP 田中		16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 岡田	16:00–16:30 ◎ビラChestSR 岡田	
	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 岡田	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 鶴谷	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 中津	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 鶴谷	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 富田		17:10–17:40 SP 中村沙妃	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 中村沙妃	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 髙橋	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 中津	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 髙橋	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 鶴谷		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 鶴谷	18:00–18:30 SP 鶴谷	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 岡田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中津	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中村沙妃	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中村沙妃		18:00–18:30 SP 岡田	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 岡田	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 岡田	
	18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 中村奈菜	18:40–19:10 SP 鶴谷	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 鶴谷	18:40–19:10 SP 鶴谷	18:40–19:10 SP 富田		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 鶴谷	18:40–19:10 SP 中村沙妃	18:40–19:10 ◎ビラcore 富田	18:40–19:10 SP 鶴谷	18:40–19:10 SP 中村奈菜	19:00–19:30 SP 富田		18:50–19:35 Strong Hip&Legs 鶴谷	19:00–19:30 ◎ビラControlF 中村沙妃	18:40–19:10 SP 岡田	18:40–19:10 SP 富田	18:40–19:10 SP 富田	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 富田		19:00–19:30 ◎ビラRefBody 田中	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 田中	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 髙橋	
	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 田中	19:50–20:40 ◎ビラB+ 岡田	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 髙橋	19:45–20:30 Ex45ビラPerBackBody 中村奈菜			19:30–20:15 Ex45ビラStretchC 中村奈菜	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 富田	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 田中	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 中村奈菜	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 髙橋			20:10–20:40 SP 中村沙妃	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 鶴谷	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 藤井	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 富田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 富田		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 岡田	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 田中	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 髙橋	
	20:30–21:00 SP 岡田																							
	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 田中	21:15–22:00 Boost Upper&Lower 鶴谷	21:20–21:50 SP 鶴谷	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 鶴谷			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 鶴谷	21:00–21:30 ◎ビラcore 富田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 田中	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 鶴谷	21:00–21:50 ◎ビラB+ 岡田			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 田中	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 鶴谷	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 岡田	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 中村奈菜	21:00–21:45 Power Waist Shape 富田		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田中	21:20–21:50 SP 岡田	21:00–21:30 SP 富田	

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	-	-	-	-
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田中	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中				
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中津	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡田	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田				
10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中津	10:20-11:05 Strong Back&Arms 田中	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡田				
11:20-11:50 Rin-Ballet 中村奈菜						
	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋				
12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 富田						
	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷				
	14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡田	14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鶴谷	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 田中	15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 中村沙妃				
	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡田	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 中村沙妃				
	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷				
18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 中村沙妃						
	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 髙橋	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 中村沙妃				
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村沙妃						
21:00-21:30 SP 田中						

【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StretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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BackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
1(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
2(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
2(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
3(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
3(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
4(金)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
4(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
5(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
5(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
7(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
7(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
8(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ
8(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
8(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
9(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
9(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
10(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
10(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
11(金)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村奈菜
11(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
12(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
12(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
14(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
15(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
15(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
16(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
17(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
18(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
19(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
19(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村奈菜
21(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
22(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村沙妃
22(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
23(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
23(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ

◎ … 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+