# 2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 松戸店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:00 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(木) | 2日(金) | 3日(土) | 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) | 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) | 18日(日) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | － | － | － | 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 |
| | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 08:00-08:50<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | | | | | | 08:00-08:50<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 定休日 | 08:00-08:50<br>◎ビラLower+<br>豊田 | | | | | 08:00-08:30<br>◎ビラRefCore<br>横尾 | 定休日 | | | | | | 08:00-08:50<br>◎ビラUpper+<br>横尾 |
| | | | | 09:20-09:50<br>◎ビラTotalBody<br>西ヶ谷 | 09:30-10:20<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 09:30-10:20<br>◎ビラB+<br>豊田 | 09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 09:30-10:20<br>◎ビラJumpM<br>清田 | 09:30-10:20<br>◎ビラLower+<br>豊田 | 09:20-09:50<br>Rin-Ballet<br>貴田 | | 09:20-09:50<br>◎ビラcore<br>清田 | 09:30-10:00<br>◎ビラRefCore<br>豊田 | ●09:30-10:20<br>◎ビラB&A+<br>西ヶ谷 | ●09:30-10:20<br>◎ビラLower+<br>酒田 | ●09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 09:00-09:50<br>◎ビラH&L+<br>横尾 | | 09:30-10:20<br>◎ビラB&A+<br>横尾 | 09:30-10:20<br>◎ビラLower+<br>横尾 | 09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 09:30-10:00<br>◎ビラControlF<br>豊田 | 09:30-10:20<br>◎ビラH&L+<br>豊田 | 09:20-10:10<br>◎ビラWaist+<br>横尾 |
| | | | | 10:20-11:10<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 10:50-11:40<br>◎ビラWaist+<br>豊田 | 10:50-11:20<br>◎ビラChestSR<br>西ヶ谷 | 10:50-11:40<br>◎ビラH&L+<br>横尾 | 10:50-11:40<br>◎ビラUpper+<br>清田 | 10:50-11:20<br>◎ビラcore<br>清田 | 10:20-11:10<br>◎ビラJumpM<br>清田 | | 10:20-11:10<br>◎ビラB&A+<br>豊田 | 10:30-11:20<br>◎ビラH&L+<br>豊田 | 10:50-11:40<br>◎ビラA+<br>清田 | 10:50-11:40<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 10:50-11:20<br>Rin-Ballet<br>貴田 | 10:20-11:10<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | | 10:50-11:20<br>◎ビラRefCore<br>横尾 | 10:50-11:40<br>◎ビラB+<br>横尾 | 10:50-11:40<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 10:30-11:20<br>◎ビラB&A+<br>豊田 | 10:50-11:20<br>◎ビラRefCore<br>豊田 | 10:40-11:30<br>◎ビラH&L+<br>豊田 |
| | | | | 11:40-12:30<br>◎ビラB&A+<br>豊田 | 12:10-12:40<br>◎ビラBackStyle<br>西ヶ谷 | 11:50-12:40<br>◎ビラA+<br>西ヶ谷 | 12:10-12:40<br>◎ビラRefBody<br>横尾 | 12:10-12:40<br>◎ビラHipLine<br>清田 | 11:50-12:40<br>◎ビラUpper+<br>豊田 | ●11:40-12:30<br>◎ビラLower+<br>酒田 | | 11:40-12:10<br>◎ビラChestSR<br>西ヶ谷 | 11:50-12:40<br>◎ビラJumpM<br>清田 | 12:10-12:40<br>◎ビラTotalBody<br>西ヶ谷 | 12:10-13:00<br>◎ビラWaist+<br>豊田 | ●11:50-12:40<br>◎ビラB+<br>貴田 | 11:40-12:30<br>◎ビラWaist+<br>豊田 | | 11:50-12:40<br>◎ビラLower+<br>横尾 | 12:10-12:40<br>◎ビラControlF<br>豊田 | 12:10-13:00<br>◎ビラB&A+<br>横尾 | 11:50-12:40<br>◎ビラLower+<br>豊田 | 11:50-12:40<br>◎ビラUpper+<br>豊田 | 12:00-12:30<br>◎ビラControlF<br>豊田 |
| | | | | 13:00-13:30<br>◎ビラControlF<br>豊田 | | 13:10-13:40<br>◎ビラRefBody<br>豊田 | 13:10-14:00<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 13:10-14:00<br>◎ビラWaist+<br>横尾 | 13:10-14:00<br>◎ビラH&L+<br>清田 | 13:00-13:30<br>Rin-Ballet<br>貴田 | | 12:40-13:30<br>◎ビラA+<br>清田 | 13:10-14:00<br>◎ビラB+<br>清田 | 13:10-14:00<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 13:30-14:20<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 13:10-13:40<br>Rin-Ballet<br>貴田 | 13:00-13:30<br>◎ビラBackStyle<br>横尾 | | 13:10-13:40<br>◎ビラChestSR<br>西ヶ谷 | 13:10-14:00<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 13:30-14:00<br>◎ビラRefCore<br>豊田 | 13:10-14:00<br>◎ビラJumpM<br>西ヶ谷 | 13:10-13:40<br>◎ビラHipLine<br>西ヶ谷 | 13:00-13:50<br>◎ビラLower+<br>酒田 |
| | | | | 14:00-14:50<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | | | | | | 14:00-14:50<br>◎ビラLower+<br>酒田 | | 14:00-14:30<br>◎ビラPerBackBody<br>西ヶ谷 | | | | | 14:00-14:50<br>◎ビラB+<br>横尾 | | | | | | | 14:20-14:50<br>◎ビラBackStyle<br>横尾 |
| | | | | 15:20-16:10<br>◎ビラH&L+<br>豊田 | | | | | | 15:20-15:50<br>◎ビラControlF<br>豊田 | | 15:00-15:50<br>◎ビラB+<br>豊田 | | | | | 15:20-16:10<br>◎ビラLower+<br>酒田 | | | | | | | 15:20-16:10<br>◎ビラUpper+<br>酒田 |
| | | | | 16:40-17:10<br>◎ビラRefCore<br>横尾 | | | | | | 16:20-17:10<br>◎ビラB&A+<br>横尾 | | 16:20-17:10<br>◎ビラUpper+<br>西ヶ谷 | | | | | 16:40-17:10<br>◎ビラControlF<br>豊田 | | | | | | | 16:40-17:10<br>◎ビラRefCore<br>豊田 |
| | | | | 17:40-18:30<br>◎ビラB&A+<br>横尾 | | 17:20-18:10<br>◎ビラB&A+<br>西ヶ谷 | 17:20-17:50<br>◎ビラRefCore<br>豊田 | 17:40-18:30<br>◎ビラLower+<br>横尾 | 17:20-18:10<br>◎ビラB&A+<br>清田 | 17:40-18:10<br>◎ビラHipLine<br>清田 | | 17:40-18:30<br>◎ビラWaist+<br>西ヶ谷 | 17:20-17:50<br>◎ビラBackStyle<br>横尾 | 17:00-17:50<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 17:20-18:10<br>◎ビラB&A+<br>豊田 | 17:40-18:10<br>◎ビラChestSR<br>西ヶ谷 | ●17:40-18:30<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | | 17:10-17:40<br>◎ビラHipLine<br>西ヶ谷 | 17:20-18:10<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 17:20-18:10<br>◎ビラH&L+<br>横尾 | ●17:40-18:30<br>◎ビラB&A+<br>横尾 | 17:40-18:10<br>Cardio Reform Blast<br>貴田 | 17:40-18:30<br>◎ビラLower+<br>酒田 |
| | | | | | 18:40-19:30<br>◎ビラJumpM<br>清田 | 18:40-19:30<br>◎ビラLower+<br>豊田 | 18:20-19:10<br>◎ビラB&A+<br>豊田 | 19:00-19:30<br>Rin-Ballet<br>貴田 | 18:40-19:30<br>◎ビラLower+<br>横尾 | | | 18:20-19:10<br>◎ビラWaist+<br>横尾 | 18:20-19:10<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 18:40-19:30<br>◎ビラLower+<br>豊田 | 18:40-19:30<br>◎ビラB+<br>豊田 | | | 18:10-19:00<br>◎ビラA+<br>西ヶ谷 | 18:40-19:30<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 18:40-19:30<br>◎ビラUpper+<br>豊田 | 19:00-19:30<br>Cardio Reform Blast<br>貴田 | 18:40-19:30<br>◎ビラLower+<br>酒田 | |
| | | | | | 20:00-20:50<br>◎ビラLower+<br>横尾 | 20:00-20:30<br>◎ビラControlF<br>豊田 | 19:40-20:30<br>◎ビラLower+<br>横尾 | 20:00-20:50<br>◎ビラUpper+<br>横尾 | 20:00-20:50<br>◎ビラWaist+<br>横尾 | | | 19:40-20:30<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 19:40-20:30<br>◎ビラWaist+<br>横尾 | 20:00-20:30<br>◎ビラBackStyle<br>横尾 | 20:00-20:50<br>◎ビラWaist+<br>豊田 | | | 19:30-20:20<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 20:00-20:50<br>◎ビラJumpM<br>西ヶ谷 | 20:00-20:30<br>◎ビラControlF<br>豊田 | 20:00-20:50<br>◎ビラWaist+<br>貴田 | 20:00-20:30<br>Cardio Reform Blast<br>貴田 | |
| | | | | | 21:20-21:50<br>◎ビラPerBackBody<br>清田 | 21:00-21:50<br>◎ビラB+<br>豊田 | 21:00-21:50<br>◎ビラWaist+<br>横尾 | 21:20-21:50<br>Rin-Ballet<br>貴田 | 21:20-21:50<br>◎ビラRefBody<br>横尾 | | | 21:00-21:50<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | 21:00-21:50<br>◎ビラH&L+<br>横尾 | 21:00-21:50<br>◎ビラB+<br>横尾 | 21:20-21:50<br>◎ビラRefBody<br>豊田 | | | 21:00-21:50<br>◎ビラLower+<br>酒田 | 21:20-21:50<br>◎ビラTotalBody<br>西ヶ谷 | 21:00-21:50<br>◎ビラB+<br>横尾 | 21:20-21:50<br>Cardio Reform Blast<br>貴田 | 21:00-21:50<br>◎ビラUpper+<br>酒田 | |

| 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| － | 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 |
| 定休日 | 09:30-10:00<br>◎ピラPerBackBody<br>西ヶ谷 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>豊田 | 09:30-10:00<br>◎ピラTotalBody<br>西ヶ谷 | 09:30-10:20<br>◎ピラJumpM<br>西ヶ谷 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>貴田 | 08:00-08:30<br>◎ピラRefCore<br>横尾 |
| | | | | | | 09:00-09:50<br>◎ピラH&L+<br>横尾 |
| | 10:30-11:20<br>◎ピラJumpM<br>西ヶ谷 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>豊田 | 10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>西ヶ谷 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>横尾 | 10:50-11:20<br>Cardio Reform Blast<br>貴田 | 10:20-11:10<br>◎ピラA+<br>西ヶ谷 |
| | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>横尾 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>豊田 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>豊田 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefBody<br>横尾 | ●11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>横尾 | 11:40-12:30<br>◎ピラUpper+<br>酒田 |
| | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>横尾 | 13:10-14:00<br>◎ピラH&L+<br>横尾 | 13:10-13:40<br>◎ピラcore<br>西ヶ谷 | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>横尾 | | 13:00-13:50<br>◎ピラB+<br>横尾 |
| | | | | | | 14:20-14:50<br>◎ピラBackStyle<br>横尾 |
| | | | | | | 15:20-16:10<br>◎ピラLower+<br>酒田 |
| | | | | | | 16:40-17:10<br>◎ピラcore<br>西ヶ谷 |
| | 17:20-18:10<br>◎ピラWaist+<br>横尾 | 17:20-17:50<br>◎ピラRefBody<br>横尾 | 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>酒田 | 17:40-18:10<br>◎ピラControlF<br>豊田 | | 17:40-18:30<br>◎ピラUpper+<br>酒田 |
| | 18:40-19:10<br>◎ピラBackStyle<br>横尾 | 18:20-19:10<br>◎ピラLower+<br>酒田 | 18:40-19:30<br>◎ピラLower+<br>酒田 | 18:40-19:30<br>◎ピラB+<br>豊田 | 18:40-19:10<br>◎ピラBackStyle<br>横尾 | |
| | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>酒田 | 19:40-20:30<br>◎ピラB&A+<br>横尾 | 20:00-20:50<br>◎ピラB+<br>豊田 | 20:00-20:30<br>◎ピラBackStyle<br>横尾 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>豊田 | |
| | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>酒田 | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>酒田 | 21:20-21:50<br>◎ピラControlF<br>豊田 | 21:00-21:50<br>◎ピラH&L+<br>豊田 | 21:00-21:50<br>◎ピラB&A+<br>豊田 | |

【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RefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ピラChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 30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RefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ピラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3.5 | ◎ピラWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ピラJumpM | Jump Movement+ | 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 |
| 4 | ◎ピラA+ | Advance+ | 50分 |
| 4 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30分 |

◎ … 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）

レッスン前
10分講座

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

## 【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+