2026年12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11月19日02:08 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 堀川							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 堀川							08:00–08:30 ◎ピラRefBody 堀川					
	09:30–10:00 SP 辻野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 小泉	09:30–10:00 SP 堀川	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 堀川	09:00–09:50 ◎ピラB+ 堀川		09:30–10:00 SP 堀川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永田	09:30–10:00 SP 堀川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堀川	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 酒田	09:20–09:50 SP 堀川		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永田	09:30–10:00 SP 酒田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 酒田	09:30–10:00 SP 小泉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 辻野	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 堀川		09:30–10:20 ◎ピラB+ 辻野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 酒田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 堀川
	10:30–11:15 Power Basic 辻野	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 小泉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 堀川	10:50–11:20 SP 堀川	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 榎本		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 永田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 永田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 堀川	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 堀川	10:30–11:20 ◎ピラB+ 酒田	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 小泉		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 永田	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 酒田	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 酒田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小泉	10:50–11:20 SP 小泉	10:20–10:50 SP 羽田		10:50–11:20 SP 辻野	10:50–11:20 ◎ピラcore 酒田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 堀川
	11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 小泉	12:10–13:00 ◎ピラB+ 堀川	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 辻野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永田	11:20–12:05 Ex45ピラHipLine 榎本		11:50–12:40 ◎ピラJumpM 榎本	12:10–12:55 Power Waist Shape 堀川	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 永田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 辻野	11:50–12:20 SP 辻野	11:40–12:10 ◎ピラcore 酒田		12:10–12:55 Ex45ピラRefBody 酒田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 永田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小泉	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 堀川	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 小泉	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 永田		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 辻野	12:10–12:40 SP 辻野
	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 小泉	13:30–14:00 SP 堀川	12:50–13:35 Power Waist Shape 辻野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 永田	12:35–13:05 ◎ピラPerBackBody 辻野 13:35–14:25 ◎ピラLower+ 永田		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 辻野	13:25–13:55 SP 堀川	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 永田	13:10–13:40 SP 辻野	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 辻野	12:40–13:30 ◎ピラB+ 羽田		13:25–13:55 SP 酒田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 永田	13:10–13:40 SP 小泉	12:50–13:40 ◎ピラB+ 堀川		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 羽田 13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 小泉		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 永田	13:10–13:40 SP 辻野	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 辻野
					14:55–15:25 SP 堀川							14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 酒田 15:00–15:45 Boost Upper&Lower 小泉							15:00–15:45 Power Basic 堀川				
	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 辻野			15:55–16:45 ◎ピラUpper+ 永田					16:20–16:50 ◎ピラHipLine 酒田		16:25–16:55 ◎ピラRefCore 辻野	16:15–16:45 ◎ピラRefBody 小泉		16:20–16:50 ◎ピラRefBody 小泉			16:25–17:15 ◎ピラUpper+ 永田		16:15–17:05 ◎ピラUpper+ 永田		16:25–16:55 ◎ピラPerBackBody 辻野	16:25–16:55 ◎ピラRefBody 小泉	16:25–16:55 SP 堀川
	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 小泉	17:25–18:15 ◎ピラLower+ 永田	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 酒田	17:25–17:55 SP 辻野	17:15–17:45 ◎ピラRefCore 辻野 18:15–19:05 ◎ピラH&L+ 辻野			17:20–17:50 SP 羽田	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 永田	17:25–17:55 SP 堀川	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 永田	17:15–18:05 ◎ピラLower+ 羽田		17:20–18:10 ◎ピラB+ 堀川	17:25–18:10 Power Waist Shape 羽田	17:25–17:55 SP 酒田	17:45–18:35 ◎ピラLower+ 永田		17:35–18:05 SP 小泉		17:25–18:10 Ex45ピラHipLine 榎本	17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 小泉	17:25–18:10 Power Waist Shape 堀川
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 永田	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 永田	19:00–19:30 SP 酒田	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 小泉			19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 酒田	18:20–19:10 ◎ピラB+ 羽田	18:40–19:10 SP 酒田	18:25–19:10 Power Waist Shape 堀川	18:45–19:35 ◎ピラLower+ 永田	18:35–19:05 SP 酒田		18:40–19:10 SP 堀川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 羽田	18:25–19:10 Ex45ピラRefBody 酒田	19:05–19:35 SP 小泉	18:45–19:30 Ex45ピラRefBody 酒田	18:35–19:25 ◎ピラLower+ 永田		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 永田	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 小泉	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 辻野
	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 永田	20:05–20:35 SP 酒田	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 堀川	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 小泉			20:00–20:50 ◎ピラLower+ 小泉	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 小泉	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小泉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 永田	20:05–20:50 Ex45ピラRefBody 酒田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小泉		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小泉	20:00–20:50 ◎ピラB+ 堀川	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 羽田	20:05–20:50 Ex45ピラRefBody 酒田	20:00–20:30 SP 酒田		20:00–20:50 ◎ピラB+ 堀川	20:00–20:30 SP 堀川	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 永田
	21:20–21:50 SP 辻野	21:05–21:50 Power Waist Shape 酒田	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 酒田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小泉			21:20–21:50 SP 辻野	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 小泉	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小泉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 永田	21:20–21:50 SP 酒田			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小泉	21:20–21:50 SP 堀川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 羽田	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 酒田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 永田			21:20–21:50 SP 堀川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 堀川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 永田

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	-	-	-	-
		08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗcore 酒田				
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小泉					
		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永田				
09:30-10:00 SP 酒田	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小泉					
		10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小泉				
10:30-11:15 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 酒田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 酒田					
		11:20-12:05 Boost Upper&Lower 小泉				
11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小泉	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 辻野					
		12:35-13:05 ◎ﾋﾞﾗHipLine 酒田				
	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 堀川					
13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小泉						
		13:35-14:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永田				
	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 堀川		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		14:55-15:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永田				
	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小泉					
		16:15-16:45 ◎ﾋﾞﾗChestSR 榎本				
16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永田	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻野					
		17:15-18:05 ◎ﾋﾞﾗA+ 榎本				
17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永田	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 辻野					
19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗcore 酒田	18:40-19:25 Power Basic 辻野					
20:00-20:30 SP 堀川						
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 堀川						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30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RefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
1(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
2(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
2(水)	20:05-20:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
3(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
3(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
4(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
4(金)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
5(土)	14:55-15:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
7(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
7(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
8(火)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
8(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
9(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
10(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
10(木)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
11(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
11(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
12(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
12(土)	18:35-19:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
14(月)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
15(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
15(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
16(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小泉茉
16(水)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小泉茉
17(木)	19:05-19:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小泉茉
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小泉茉
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
19(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
19(土)	17:35-18:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小泉茉
21(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
21(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
22(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
22(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
24(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
24(木)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	酒田麻友
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀川杏実

◎ … 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+