2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 水戸エクセルみなみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月28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	–
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 川原井	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 菊池	10:30–11:15 Strong Back&Arms 軽部	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 菊池	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	定休日	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 菊池	10:30–11:15 Power Basic 軽部	10:30–11:00 SP 川原井	10:30–11:15 Ex45ピラRefCore 軽部	10:30–11:00 SP 矢野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	定休日	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 佐々木	10:30–11:15 Ex45ピラRefCore 軽部	10:30–11:00 SP 軽部	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 川原井	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 軽部	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡野	定休日	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 軽部	10:30–11:15 Ex45ピラTotalBody 軽部	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 菊池	臨時休業
	11:40–12:10 SP 川原井	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 菊池	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 佐々木	11:40–12:10 SP 菊池	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 佐々木		11:40–12:10 SP 菊池	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 軽部	11:20–11:50 ◎ピラcore 川原井	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 軽部	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 矢野	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 佐々木		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 佐々木	11:40–12:10 SP 菊池	11:20–12:10 ◎ピラB+ 軽部	11:20–12:05 Strong Back&Arms 川原井	11:20–12:05 Ex45ピラTotalBody 軽部	11:40–12:10 SP 川原井		11:40–12:10 SP 軽部	11:40–12:10 ◎ピラControlF 軽部	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:50–13:20 SP 矢野	12:50–13:20 SP 矢野	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:50–13:20 SP 軽部		12:30–13:00 ◎ピラStretchC 軽部	12:50–13:20 ◎ピラControlF 軽部	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 佐々木	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 菊池	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 佐々木	12:50–13:20 ◎ピラcore 川原井		12:50–13:20 SP 川原井	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 菊池	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:30–13:00 SP 矢野	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:30–13:15 Power Basic 菊池		12:30–13:00 SP 川原井	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 岡野		
	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 佐々木	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 矢野	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 佐々木	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 佐々木	13:40–14:10 ◎ピラStretchC 軽部		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 佐々木	13:40–14:10 SP 菊池	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:40–14:10 SP 軽部		13:40–14:10 SP 軽部		13:45–14:35 ◎ピラA+ 川原井	13:40–14:30 ◎ピラB+ 川原井	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 菊池	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 菊池	13:40–14:10 SP 矢野		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 岡野	14:00–14:30 SP 菊池		
					14:40–15:10 ◎ピラRefBody 菊池							14:50–15:40 ◎ピラJumpM 軽部							15:10–15:40 SP 川原井					
					15:30–16:20 ◎ピラLower+ 佐々木							16:00–16:45 Ex45ピラControlF 軽部							16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 岡野					
					16:40–17:10 SP 菊池							17:10–17:40 SP 川原井							17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 軽部					
	17:40–18:10 SP 菊池		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 佐々木		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 矢野				17:20–18:10 ◎ピラB+ 矢野						17:50–18:20 ◎ピラHipLine 川原井		17:20–18:10 ◎ピラB+ 矢野	17:20–18:10 ◎ピラB+ 矢野				17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 菊池		
		18:05–18:50 Boost Upper&Lower 矢野		18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 川原井			18:00–18:30 ◎ピラcore 川原井	18:00–18:30 SP 矢野		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 菊池		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 佐々木		17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 佐々木		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 佐々木		18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 軽部				17:50–18:35 Ex45ピラRefCore 軽部	
	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 佐々木		18:50–19:20 SP 川原井	18:50–19:20 SP 川原井			18:50–19:20 SP 川原井	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 川原井	18:30–19:00 SP 矢野						18:40–19:10 SP 川原井		18:30–19:00 SP 川原井					18:40–19:10 SP 矢野		
		19:10–19:40 SP 菊池							19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 矢野	19:10–19:40 ◎ピラRefBody 矢野	18:50–19:35 Ex45ピラRefBody 軽部			19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 菊池		19:10–19:55 Boost Upper&Lower 佐々木	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 矢野				18:50–19:35 Ex45ピラRefBody 軽部		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 矢野	
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 佐々木		19:40–20:10 ◎ピラcore 川原井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 矢野			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 佐々木	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 川原井		20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 矢野	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 菊池			19:30–20:20 ◎ピラB+ 矢野		19:40–20:10 SP 川原井	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 佐々木				19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 佐々木		
		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 川原井							20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 佐々木					20:10–20:40 SP 菊池		20:20–20:50 SP 菊池					20:00–20:30 SP 矢野		20:10–20:40 SP 矢野	
	20:50–21:20 ◎ピラChestSR 軽部		20:30–21:20 ◎ピラB+ 川原井		20:50–21:35 Strong Hip&Legs 矢野		20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 佐々木		21:10–21:40 SP 矢野	21:10–21:40 SP 菊池			21:00–21:30 ◎ピラcore 川原井	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 軽部	20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 菊池	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 佐々木		20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 軽部	
		21:10–21:40 ◎ピラHipLine 川原井																						

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	－	－	－	－
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡野	10:30-11:15 Power Basic 矢野	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 菊池	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
11:40-12:25 Boost Upper&Lower 佐々木	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 矢野	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 菊池				
12:50-13:20 SP 矢野	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 菊池	12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 軽部				
13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 矢野	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡野	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡野				
	15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡野				
	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菊池	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 軽部				
	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 川原井	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 軽部				
18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川原井	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 菊池				
19:10-19:40 SP 矢野						
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 川原井						
20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 川原井						

【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	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	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RefBody	【Extra45】Refresh 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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
1(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
2(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
2(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
3(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
3(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
4(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
4(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
5(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	軽部ゆい
5(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
7(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
7(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
8(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
8(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
9(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
9(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
10(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	軽部ゆい
10(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
11(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
11(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
12(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	軽部ゆい
12(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
14(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
14(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
15(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
16(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	軽部ゆい
16(水)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
17(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
17(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
18(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
18(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
19(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	軽部ゆい
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
22(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
23(水)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
23(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
25(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
25(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈

◎ … 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+