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

※2026年11月26日02:09 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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–
					08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 高見							10分 08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 深川							08:00–08:30 SP 深川					
					09:00–09:30 ◎ピラControlF 末竹														09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 深川					
	10分 09:30–10:00 SP 高見	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 岩切	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高見	10分 09:30–10:00 ◎ピラRefCore 高見	10分 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 金田		10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 深川	09:30–10:00 SP 高見	09:30–10:15 Strong Back&Arms 金田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 金田	09:30–10:00 ◎ピラcore 金田	09:20–09:50 SP 末竹		10分 09:30–10:00 SP 高見	09:30–10:20 ◎ピラB+ 高見	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 岩切	09:30–10:15 Power Basic 金田	10分 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 深川		10分 08:30–10:00 ◎ピラBackStyle 高見	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岩切	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高見	
	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 高見	10:40–11:10 ◎ピラControlF 末竹	10:50–11:20 SP 深川	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 金田	11:20–11:50 SP 高見		10:50–11:20 SP 岩切	10:30–11:20 ◎ピラB+ 深川	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 深川	10分 10:30–11:15 Strong Back&Arms 深川	10分 10:30–11:00 SP 末竹	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 岩切		10分 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 高見	10分 10:50–11:20 SP 末竹	10:30–11:20 ◎ピラA+ 末竹	10:40–11:10 SP 深川	10:50–11:20 SP 金田	10:20–10:50 ◎ピラControlF 岩切		10分 10:30–11:00 SP 岩切	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 深川	10:50–11:20 ◎ピラcore 金田	
	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 岩切	11:40–12:25 Strong Back&Arms 岩切	10分 11:50–12:35 Power Waist Shape 高見	11:40–12:30 ◎ピラB+ 深川	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 高見		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 高見	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 金田	12:00–12:30 SP 末竹	11:40–12:30 ◎ピラB+ 高見	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 岩切	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 岩切		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 深川	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 金田	11:50–12:20 SP 金田	11:40–12:10 ◎ピラcore 末竹	11:50–12:40 ◎ピラB+ 深川	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 岩切		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 高見	12:00–12:30 SP 深川	11:50–12:35 Ex45ピラControlF 岩切	
	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 岩切	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 岩切		13:00–13:30 SP 深川			12:50–13:35 Power Basic 高見	10分 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 深川	13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 金田	13:00–13:30 SP 深川	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 岩切	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 深川		10分 12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 深川	13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 金田	10分 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 岩切		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 金田	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 末竹		12:50–13:20 ◎ピラRefCore 高見	13:00–13:45 Ex45ピラControlF 岩切	13:00–13:30 SP 高見	
		14:10–14:40 SP 金田			13:40–14:25 Strong Hip&Legs 金田						13:40–14:30 ◎ピラB+ 金田	13:50–14:20 SP 深川							13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 深川					臨時休業
					14:50–15:20 SP 高見					15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 金田		14:50–15:40 ◎ピラA+ 末竹							15:00–15:30 ◎ピラRefCore 深川					
	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 深川				15:50–16:35 Boost Upper&Lower 金田				15:30–16:15 Power Basic 深川	16:20–16:50 SP 金田		16:10–16:40 ◎ピラChestSR 岩切		16:10–17:00 ◎ピラB+ 高見				16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 深川	16:00–16:45 Strong Back&Arms 岩切		15:30–16:00 ◎ピラHipLine 金田		15:30–16:15 Ex45ピラControlF 岩切	
					17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 金田		16:30–17:15 Ex45ピラControlF 岩切				16:50–17:20 ◎ピラcore 金田	17:10–17:40 Cardio Reform Blast 岩切			16:30–17:00 ◎ピラControlF 金田	16:30–17:00 SP 高見			10分 17:10–17:40 SP 岩切			16:40–17:25 Strong Hip&Legs 深川		
	17:40–18:10 SP 岩切	17:30–18:15 Strong Back&Arms 金田					17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 岩切	17:50–18:20 SP 深川	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 金田	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 高見	17:50–18:35 Strong Back&Arms 金田			17:30–18:15 Ex45ピラControlF 岩切	10分 17:30–18:15 Strong Hip&Legs 深川	17:30–18:15 Power Basic 金田		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 金田			17:30–18:00 ◎ピラRefBody 金田	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 末竹	17:50–18:20 SP 高見	
			10分 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 岩切	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 深川			18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高見	18:50–19:35 Strong Back&Arms 金田	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 金田	10分 18:40–19:10 ◎ピラRefBody 深川	10分 19:00–19:30 SP 岩切			18:40–19:10 SP 金田	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 高見	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 金田	10分 18:30–19:20 ◎ピラB+ 深川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高見			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 深川	18:50–19:40 ◎ピラB+ 高見	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 岩切	
	19:50–20:35 Power Basic 深川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 深川	20:00–20:30 SP 岩切	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 深川	10分 20:00–20:30 SP 高見		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 高見	10分 20:00–20:30 ◎ピラControlF 金田	19:40–20:30 ◎ピラB+ 深川	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 高見				19:40–20:30 ◎ピラA+ 末竹	20:00–20:30 SP 金田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 高見	19:50–20:35 Power Basic 高見	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 高見		10分 19:50–20:35 Strong Hip&Legs 金田	20:00–20:30 SP 末竹	10分 19:50–20:35 Power Basic 岩切	
	10分 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 深川	10分 21:00–21:30 SP 金田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 深川	21:00–21:30 SP 岩切			10分 21:00–21:30 SP 金田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 深川	21:00–21:50 ◎ピラB+ 高見	21:00–21:30 SP 高見	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 高見			21:00–21:30 ◎ピラcore 金田	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 深川	10分 21:00–21:30 SP 高見	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 岩切	10分 21:00–21:30 SP 岩切		21:00–21:30 SP 深川	10分 21:00–21:45 Strong Back&Arms 高見	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 深川	

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B&A+ 高見	08:00–08:45 Ex45ﾋﾞﾗControlF 岩切				
		09:10–09:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田				
09:30–10:00 SP 深川	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 深川					
		10:10–10:55 Strong Hip&Legs 金田				
10:30–11:15 Strong Back&Arms 金田	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 末竹					
		10分				
		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高見				
11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 金田	11:45–12:30 Boost Upper&Lower 高見					
		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 岩切				
12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深川	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 末竹					
		13:40–14:25 Power Basic 高見				
	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 高見		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	10分					
	15:00–15:45 Power Basic 高見	14:50–15:35 Power Waist Shape 岩切				
		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 金田				
	16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深川					
16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金田						
		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高見				
	17:10–17:55 Power Waist Shape 深川					
17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岩切						
10分						
18:40–19:10 SP 金田						
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩切						
21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岩切						

【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
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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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
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)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
1(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
2(水)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
2(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
3(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
3(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
4(金)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
4(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
5(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
5(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
7(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
7(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
8(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
8(火)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
9(水)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末竹さくら
9(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
10(木)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
10(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
10(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
11(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末竹さくら
11(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩切麻実
12(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末竹さくら
12(土)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
14(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
14(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
15(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末竹さくら
15(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
16(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
16(水)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高見友梨
17(木)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
18(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
18(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
19(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
19(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
21(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
21(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
22(火)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
22(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末竹さくら
23(水)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
23(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
25(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
25(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里

◎ … 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+