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

※2026年11月28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
					08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 曽根							08:00–08:30 SP 南							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 宮本					
					09:10–09:55 Strong Hip&Legs 田中							08:50–09:40 ◎ピラUpper+ 田中							09:05–09:35 ◎ピラRefBody 宮本					
	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 宮本	10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 田中	09:30–10:00 SP 田中			09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 南	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 南	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田中	09:30–10:00 SP 南			●09:30–10:20 ◎ピラB+ 曽根	09:30–10:00 SP 杉田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 杉田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 杉田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長原	09:55–10:45 ◎ピラH&L+ 田中		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 曽根	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長原	09:30–10:00 SP 杉田
	10分 10:20–11:05 Strong Back&Arms 宮本	10:40–11:10 SP 田中	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 田中	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 南	10:15–10:45 SP 田中		10:20–11:05 Strong Hip&Legs 田中	10:40–11:25 Strong Back&Arms 曽根	10:40–11:10 SP 田中	10:35–11:25 ◎ピラUpper+ 南	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 曽根	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 田中		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 田中	10:20–11:10 ◎ピラA+ 長原	10:40–11:10 SP 杉田	10:35–11:25 ◎ピラUpper+ 長原	10:40–11:30 ◎ピラB+ 長原	11:05–11:35 SP 長原		10:40–11:10 ◎ピラControlF 長原	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 曽根	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 長原
	11:25–11:55 SP 曽根	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 曽根	10分 11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 曽根	11:25–11:55 ◎ピラcore 田中			11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 南	11:45–12:15 SP 曽根	11:30–12:20 ◎ピラA+ 長原	11:45–12:30 Boost Upper&Lower 田中	11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 南	11:10–12:00 ◎ピラB&A+ 南		11:50–12:20 SP 曽根	●11:25–12:15 ◎ピラB+ 杉田	11:30–12:15 Power Waist Shape 宮本	11:45–12:15 ◎ピラRefBody 長原	11:50–12:35 Power Waist Shape 杉田	11:55–12:45 ◎ピラLower+ 田中		11:30–12:20 ◎ピラB+ 長原	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 曽根	11:25–12:10 Power Waist Shape 長原
	12:15–13:05 ◎ピラLower+ 曽根	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 曽根	12:55–13:25 SP 田中	10分 12:15–13:05 ◎ピラLower+ 田中	13:00–13:50 ◎ピラB+ 曽根		12:35–13:25 ◎ピラLower+ 南	12:35–13:25 ◎ピラLower+ 南	12:40–13:25 Power Waist Shape 長原	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 南	12:35–13:20 Strong Hip&Legs 曽根	12:20–12:50 ◎ピラPerBackBody 南		12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 曽根	12:35–13:25 ◎ピラUpper+ 長原	12:35–13:05 ◎ピラRefCore 杉田	●12:35–13:25 ◎ピラB&A+ 杉田	12:55–13:25 SP 杉田	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 田中		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 曽根	12:40–13:10 SP 南	●12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 杉田
			13:45–14:35 ◎ピラB+ 曽根	13:25–13:55 ◎ピラRefCore 南	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 長原		13:45–14:15 SP 田中	13:45–14:35 ◎ピラUpper+ 曽根		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 南	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 南	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 田中		13:50–14:20 ◎ピラRefBody 田中	13:45–14:35 ◎ピラLower+ 杉田	13:25–14:10 Strong Back&Arms 宮本	13:45–14:15 SP 杉田	13:45–14:35 ◎ピラH&L+ 長原			13:50–14:20 SP 曽根		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 杉田
							14:35–15:25 ◎ピラB&A+ 田中	14:55–15:25 ◎ピラRefCore 南		14:50–15:20 SP 田中	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 曽根	14:00–14:30 Cardio Reform Blast 長原		14:40–15:10 Rin-Ballet 長原		14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 杉田					14:45–15:35 ◎ピラH&L+ 田中		14:45–15:15 ◎ピラControlF 長原
					15:20–16:05 Power Waist Shape 南							14:50–15:20 ◎ピラTotalBody 宮本							15:35–16:05 ◎ピラRefBody 田中					
												15:40–16:30 ◎ピラB+ 長原												●15:55–16:45 ◎ピラLower+ 田中
	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 山田		16:55–17:40 Power Basic 長原		16:25–17:15 ◎ピラUpper+ 長原				16:35–17:25 ◎ピラH&L+ 田中			16:50–17:35 Ex45ピラStretchC 宮本							16:25–17:15 ◎ピラUpper+ 長原					17:05–17:35 ◎ピラRefBody 田中
	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 曽根	10分 17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 長原	10分 18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 長原	10分 17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 南	17:30–18:00 SP 長原		17:55–18:40 Strong Back&Arms 曽根	18:10–19:00 ◎ピラB+ 曽根	17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 曽根	17:55–18:25 SP 長原	17:50–18:40 ◎ピラB+ 長原	17:55–18:45 ◎ピラUpper+ 長原		18:05–18:35 SP 長原			17:45–18:15 SP 古川	17:20–18:05 Power Basic 曽根	17:35–18:20 Strong Back&Arms 長原		17:35–18:25 ◎ピラLower+ 杉田		17:55–18:40 Strong Back&Arms 曽根
	18:10–18:40 ◎ピラcore 南	18:55–19:25 SP 宮本	19:05–19:50 Strong Hip&Legs 長原	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 長原	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 南		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 田中	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 宮本	18:55–19:25 SP 長原	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 田中	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 長原			18:55–19:40 Ex45ピラRefCore 宮本	18:45–19:30 Strong Back&Arms 杉田	18:40–19:25 Ex45ピラRefCore 宮本	18:35–19:25 ◎ピラUpper+ 長原	18:25–18:55 ◎ピラRefCore 杉田	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 宮本		18:40–19:10 SP 田中		●19:00–19:50 ◎ピラB+ 曽根
	10分 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 南	19:45–20:35 ◎ピラWaist+ 南	20:10–20:40 SP 曽根	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 長原	19:30–20:00 ◎ピラcore 南		20:10–20:40 SP 曽根	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 宮本	19:45–20:35 ◎ピラB&A+ 曽根	19:55–20:40 Strong Hip&Legs 長原	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 曽根			19:50–20:20 SP 長原	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 山下	19:45–20:35 ◎ピラB&A+ 古川	19:15–20:05 ◎ピラLower+ 曽根				19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 杉田		
	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 山田			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 南										20:00–20:50 ◎ピラLower+ 長原				20:20–20:50 SP 杉田					20:10–20:40 SP 田中
	21:00–21:30 SP 南	20:55–21:45 ◎ピラB&A+ 南	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 曽根	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 長原			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 曽根	21:20–21:50 SP 宮本	20:55–21:45 ◎ピラLower+ 曽根	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 長原	21:00–21:30 SP 長原			21:10–21:40 ◎ピラStretchC 長原	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 長原	20:55–21:45 ◎ピラLower+ 山下	20:55–21:40 Strong Back&Arms 古川	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 曽根			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 杉田		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 曽根

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 ◎ピラRefCore 宮本	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 曽根				
	08:50–09:40 ◎ピラUpper+ 杉田	●09:10–10:00 ◎ピラH&L+ 田中				
09:30–10:15 Strong Hip&Legs 長原						
	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 杉田	10:15–10:45 ◎ピラRefBody 田中				
10:35–11:05 SP 長原						
	11:10–11:55 Power Waist Shape 宮本	11:05–11:55 ◎ピラUpper+ 曽根				
11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 杉田						
	12:15–13:00 Ex45ピラRefCore 宮本	12:15–13:05 ◎ピラLower+ 曽根				
12:35–13:25 ◎ピラB&A+ 杉田						
	13:20–14:05 Power Basic 杉田	●13:25–14:15 ◎ピラB&A+ 田中				
13:45–14:15 ◎ピラHipLine 長原						
	14:25–15:15 ◎ピラH&L+ 曽根	14:35–15:05 Rin-Ballet 長原				
●14:35–15:25 ◎ピラB&A+ 田中						
	15:35–16:05 SP 田中	15:25–16:15 ◎ピラA+ 長原				
15:45–16:35 ◎ピラWaist+ 杉田						
	16:25–17:15 ◎ピラB+ 曽根	16:35–17:05 ◎ピラTotalBody 宮本				
16:55–17:45 ◎ピラH&L+ 田中						
	17:35–18:25 ◎ピラB&A+ 田中	17:25–17:55 ◎ピラChestSR 宮本				
18:05–18:35 ◎ピラRefBody 曽根						
		18:10–18:40 ◎ピラControlF 長原				
18:55–19:25 SP 田中	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 田中					
		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 長原				
19:45–20:35 ◎ピラLower+ 曽根						
20:55–21:40 Boost Upper&Lower 曽根						

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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)	11:25–11:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根佳乃子
1(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
2(水)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
2(水)	18:55–19:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
3(木)	12:55–13:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
3(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根佳乃子
4(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
5(土)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
5(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
7(月)	13:45–14:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
7(月)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根佳乃子
8(火)	11:45–12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根佳乃子
8(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
9(水)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
9(水)	18:55–19:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
10(木)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
10(木)	17:55–18:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
11(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
11(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
14(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根佳乃子
14(月)	18:05–18:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
15(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
15(火)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
16(水)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
17(木)	13:45–14:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
17(木)	17:45–18:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	古川稀美
18(金)	12:55–13:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
18(金)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
19(土)	11:05–11:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
21(月)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根佳乃子
21(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
22(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
22(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
24(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
24(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
25(金)	10:35–11:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
25(金)	18:55–19:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
26(土)	15:35–16:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉

◎ … 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+