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

※2026年01月30日02:01 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	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 恒川						08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 松下	定休日	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 花里					08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 恒川	定休日						08:00-08:30 ◎ビラRefBody 清水
				09:00-09:50 ◎ビラB+ 恒川	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 花里	09:00-09:30 Rin-Ballet 中原	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 中原	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 清水	09:00-09:30 ◎ビラcore 恒川	09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 松下		09:00-09:50 ◎ビラJumpM 花里	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 松下	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 清水	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 清水	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 大野	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 恒川		09:00-09:30 ◎ビラStretchC 花里	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 松下	09:00-09:30 ◎ビラControlF 中原		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 清水	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 清水
				10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 花里	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 花里	10:00-10:30 ◎ビラControlF 中原	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 中原	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 松下	10:00-10:30 ◎ビラTotalBody 恒川	10:40-11:30 ◎ビラA+ 花里		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 松下	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 恒川	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 清水	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 清水	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 松下	10:40-11:10 Cardio Reform Blast 中原		10:00-10:30 ◎ビラcore 花里	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 松下	10:00-10:30 ◎ビラChestSR 中原	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 花里	10:20-11:10 ◎ビラB+ 清水	10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 花里
				11:20-11:50 ◎ビラStretchC 花里	11:40-12:10 ◎ビラStretchC 花里	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 松下	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 清水		11:00-11:30 Cardio Reform Blast 中原			11:40-12:10 ◎ビラRefBody 松下	11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 恒川	11:20-11:50 ◎ビラcore 恒川	11:40-12:30 ◎ビラJumpM 花里	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 松下	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 中原		11:00-11:50 ◎ビラB+ 恒川	11:40-12:10 ◎ビラChestSR 中原	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 恒川	11:20-11:50 Rin-Ballet 中原	11:40-12:10 ◎ビラcore 花里	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 清水
					12:40-13:10 ◎ビラcore 花里	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 松下	12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 清水		12:00-12:50 ◎ビラLower+ 清水	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 花里			12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 松下	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 恒川	13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 花里	12:20-12:50 ◎ビラTotalBody 大野			12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 恒川	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 清水	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 中原	12:20-12:50 ◎ビラHipLine 中原	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 花里	
					13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 松下		13:40-14:10 Rin-Ballet 中原							13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 清水	14:00-14:30 ◎ビラHipLine 恒川	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 松下			13:40-14:30 ◎ビラA+ 花里	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 松下	13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 大野	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 恒川	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 清水	
				14:30-15:20 ◎ビラLower+ 恒川						14:50-15:40 ◎ビラWaist+ 松下		14:50-15:40 ◎ビラB+ 清水					14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 松下								14:50-15:20 ◎ビラPerBackBody 花里
				15:50-16:20 Cardio Reform Blast 中原						16:10-16:40 ◎ビラStretchC 花里		16:10-17:00 ◎ビラLower+ 松下					15:50-16:40 ◎ビラLower+ 松下					16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 中原		15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 松下
				16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 中原	16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 恒川		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 松下			17:10-17:40 Cardio Reform Blast 中原				16:50-17:20 ◎ビラcore 恒川	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 清水	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 清水		17:10-17:40 ◎ビラControlF 中原					16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 恒川	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 松下
					17:50-18:20 ◎ビラHipLine 恒川	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 松下			17:30-18:00 Rin-Ballet 中原			17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 恒川	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 花里						17:20-17:50 ◎ビラChestSR 中原	17:10-18:00 ◎ビラB+ 花里	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 恒川	17:20-18:10 ◎ビラB+ 花里		
				18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 中原		18:40-19:10 ◎ビラcore 恒川	18:00-18:50 ◎ビラB+ 清水	18:10-18:40 ◎ビラControlF 中原	18:30-19:20 ◎ビラB+ 恒川	18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 中原		18:30-19:00 ◎ビラcore 恒川	18:40-19:30 ◎ビラA+ 花里	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 松下	18:20-19:10 ◎ビラB+ 恒川	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 清水	18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 松下		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 中原	18:30-19:00 Rin-Ballet 中原	18:20-19:10 ◎ビラB+ 大野	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 恒川	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 恒川	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 松下
					18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 松下		19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 松下	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 松下						19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 松下	19:40-20:10 ◎ビラPerBackBody 花里	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 花里			19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 清水	19:30-20:00 Cardio Reform Blast 中原	19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 大野		19:30-20:00 ◎ビラStretchC 花里	
					20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 松下	19:40-20:30 ◎ビラB+ 恒川		20:30-21:00 ◎ビラPerBackBody 花里	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 清水				20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 中原	20:30-21:00 ◎ビラRefBody 松下		20:30-21:00 ◎ビラcore 花里				20:30-21:00 ◎ビラRefBody 清水		20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 恒川	20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 恒川	
						21:00-21:30 ◎ビラHipLine 恒川	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 松下		20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 清水				21:00-21:30 Cardio Reform Blast 中原		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 恒川				21:00-21:30 ◎ビラControlF 中原		20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 恒川			

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	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 花里	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 清水	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 清水	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 中原	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 中原	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 松下
	10:00-10:50 ◎ピラJumpM 花里	10:20-10:50 ◎ピラHipLine 恒川	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 花里	10:00-10:30 ◎ピラBackStyle 中原	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 中原	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 松下
	11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 恒川	11:20-12:10 ◎ピラB+ 清水	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 清水	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 清水	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 花里	10:40-11:10 Rin-Ballet 中原
	12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 恒川		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 松下	12:20-13:10 ◎ピラB+ 恒川	12:40-13:10 ◎ピラPerBackBody 花里	11:40-12:10 ◎ピラControlF 中原
	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 清水		13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 清水		13:40-14:10 ◎ピラHipLine 中原	14:50-15:20 ◎ピラRefBody 松下
			16:50-17:20 ◎ピラcore 花里		17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 恒川	15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 清水
			17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 花里	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 清水		17:10-17:40 ◎ピラChestSR 中原
	18:10-18:40 Cardio Reform Blast 中原	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松下	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 松下	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 清水	18:10-19:00 ◎ピラB+ 恒川	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 清水
	19:10-19:40 ◎ピラChestSR 中原	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 松下		20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 恒川	19:30-20:00 ◎ピラcore 恒川	
	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 清水		20:10-21:00 ◎ピラLower+ 松下		20:30-21:00 ◎ピラStretchC 花里	
		21:00-21:30 Rin-Ballet 中原		21:00-21:30 ◎ピラHipLine 恒川		

【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
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+