2026年12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11月22日02:10 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Upper+ 室山							08:00–08:30 SP 恒川							●08:00–08:50 ◎ピラLower+ 渡部					
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 渡部	09:00–09:30 SP 室野	09:00–09:50 ◎ピラB+ 室山	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 室野	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 渡部		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 室野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 渡部	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 清水	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 渡部	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 清水	09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 恒川		09:00–09:30 SP 恒川	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 室野	09:00–09:50 ◎ピラB+ 室野	09:00–09:30 SP 室野	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 室山	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 室山		09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 恒川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 渡部		09:00–09:30 SP 恒川
	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 渡部	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 室野	10:20–10:50 SP 室山	10:20–10:50 SP 室野	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 清水		10:20–11:05 Power Basic 室野	10:20–10:50 SP 室野	10:00–10:30 ◎ピラControlF 清水	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 渡部	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 渡部	10:20–11:10 ◎ピラB+ 室野		10:00–10:30 Cardio Reform Blast 恒川	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 室野	10:20–10:50 SP 室野	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 室野	10:20–10:50 SP 室山	10:40–11:10 SP 室山		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 渡部	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 渡部	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 恒川
	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 清水	11:20–12:10 ◎ピラA+ 清水	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 室野	11:20–12:10 ◎ピラA+ 清水	11:40–12:10 ◎ピラControlF 清水		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 室山	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 室野	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 渡部	11:40–12:10 SP 恒川	11:20–11:50 ◎ピラControlF 清水	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 恒川		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 渡部	11:40–12:10 Rin-Ballet 恒川	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 渡部	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 室野	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 渡部	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 室野		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 渡部	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 恒川	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 渡部
	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 清水	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 室野	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 室野	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 清水	12:40–13:10 SP 室山		13:00–13:30 SP 室山	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 渡部	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 渡部	12:40–13:25 Ex45ピラRefCore 恒川	12:20–12:50 SP 室山	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 室野		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 渡部	12:40–13:10 ◎ピラcore 恒川	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 清水	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 渡部	12:40–13:10 ◎ピラcore 清水	13:00–13:30 SP 清水		12:40–13:10 SP 恒川	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 渡部	
	13:40–14:10 SP 室山		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 渡部						13:40–14:10 SP 室野						13:40–14:10 SP 室野								13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 清水
					15:20–15:50 SP 清水							15:40–16:25 Boost Upper&Lower 室野							15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 清水					
					16:20–17:10 ◎ピラB+ 室山							17:00–17:30 ◎ピラRefCore 室山							16:20–17:10 ◎ピラA+ 清水			16:20–17:05 Boost Upper&Lower 渡部		
	17:20–18:05 Ex45ピラRefCore 恒川	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 渡部	17:20–17:50 SP 室山	17:40–18:10 ◎ピラcore 清水	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 室山		17:40–18:25 Ex45ピラRefCore 恒川	17:40–18:10 SP 室山	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 渡部	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 渡部		18:00–18:30 SP 室山		17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 室山		17:25–18:15 ◎ピラB+ 室野	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 渡部	17:40–18:10 SP 室山	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 室野		17:40–18:10 SP 清水		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 室野
	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 恒川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 渡部	18:20–19:05 Power Basic 室野	18:40–19:10 SP 室山			19:00–19:30 SP 室山	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 室山	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 清水	18:40–19:10 SP 室山	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 室野			18:20–19:05 Boost Upper&Lower 渡部	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 清水 19:00–19:30 SP 恒川	18:40–19:10 ◎ピラcore 清水	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 渡部	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 渡部			18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 室山	18:40–19:10 ◎ピラControlF 清水	18:40–19:30 ◎ピラB+ 室野
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 室山	20:00–20:30 SP 清水	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 渡部	19:40–20:30 ◎ピラB+ 室山			20:00–20:30 ◎ピラcore 恒川	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 室山	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 室野	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 室山	19:40–20:30 ◎ピラB+ 室山			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 室山	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 清水	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 渡部	20:00–20:30 SP 恒川	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 清水			20:00–20:30 SP 清水	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 室野	20:00–20:30 ◎ピラcore 清水
	21:00–21:30 SP 室山	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 清水	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 恒川	21:00–21:30 Rin-Ballet 恒川			21:00–21:30 Rin-Ballet 恒川	21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 恒川	21:00–21:30 SP 室野	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 室山	21:00–21:30 SP 室山			21:00–21:30 SP 室山	21:00–21:30 ◎ピラControlF 清水	21:00–21:30 SP 清水	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 恒川	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 清水			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 清水	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 室野	21:00–21:30 SP 室野

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	−	−	−	−
09:00−09:45 Ex45ﾋﾟﾗRefCore 恒川	08:00−08:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 室山	08:00−08:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 室山	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:20−10:50 SP 清水	09:20−09:50 ◎ﾋﾟﾗcore 清水	09:20−10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 室山				
11:20−11:50 Cardio Reform Blast 恒川	10:20−11:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 室山	10:40−11:30 ◎ﾋﾟﾗJumpM 清水				
12:20−13:10 ◎ﾋﾟﾗJumpM 清水	11:40−12:30 ◎ﾋﾟﾗA+ 清水	12:00−12:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 室山				
13:40−14:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 渡部	13:00−13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 渡部	13:00−13:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 清水				
17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 渡部	15:20−15:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 室野	15:00−15:45 Ex45ﾋﾟﾗRefCore 恒川				
18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 室野	16:20−17:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 室野	16:20−17:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 渡部				
20:00−20:30 SP 室野	17:40−18:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 渡部	17:40−18:25 Power Basic 室野				
21:00−21:45 Boost Upper&Lower 渡部						

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾟﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	13:40−14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
1(火)	21:00−21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
2(水)	09:00−09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
2(水)	20:00−20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
3(木)	10:20−10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
3(木)	17:20−17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
4(金)	10:20−10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
4(金)	18:40−19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
5(土)	12:40−13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
5(土)	15:20−15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
7(月)	13:00−13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
7(月)	19:00−19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
8(火)	10:20−10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
8(火)	17:40−18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
9(水)	13:40−14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
9(水)	21:00−21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
10(木)	11:40−12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
10(木)	18:40−19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
11(金)	12:20−12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
11(金)	21:00−21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
12(土)	08:00−08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
12(土)	18:00−18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
14(月)	09:00−09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
14(月)	21:00−21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
15(火)	13:40−14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
15(火)	19:00−19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
16(水)	10:20−10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
16(水)	21:00−21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
17(木)	09:00−09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
17(木)	20:00−20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
18(金)	10:20−10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
18(金)	17:40−18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
19(土)	10:40−11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
19(土)	13:00−13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
21(月)	20:00−20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
22(火)	12:40−13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
22(火)	17:40−18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
24(木)	09:00−09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
24(木)	21:00−21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
25(金)	10:20−10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
25(金)	20:00−20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心

◎ … 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+