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

※2026年11月25日02:08 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	－
					08:00–08:30 Rin-Ballet 高野							08:00–08:30 SP 清水							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 北條					
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山賀	09:00–09:30 SP 高坂	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山賀	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高坂	09:00–09:30 SP 高野		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山賀	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 北條	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山賀	09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 高野	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山賀	09:00–09:30 SP 清水	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山賀	09:00–09:30 SP 高坂	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北條		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山賀	09:00–09:45 Power Basic 高坂	
		10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高坂		10:00–10:30 SP 高坂	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金				10:20–10:50 SP 北條		10:20–10:50 SP 高野					10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水		10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗcore 高坂						10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高坂	
	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山賀		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山賀				10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山賀		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山賀		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北條		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 金	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山賀		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山賀		10:40–11:10 SP 高坂		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山賀		
		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北條		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北條	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 金				11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高坂		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水					11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田部井			11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北條					11:20–11:50 SP 田部井	
	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田部井		11:40–12:10 SP 北條				11:40–12:10 SP 清水	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 北條		11:40–12:10 SP 高坂		11:40–12:10 SP 北條		11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田部井	11:40–12:10 SP 清水		11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高坂		11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 高坂		11:40–12:10 SP 高野	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 北條		
		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北條	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高坂						12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高坂						12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高坂	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田部井			12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 北條					
	13:00–13:30 SP 田部井						12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清水	12:40–13:25 Power Basic 北條		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北條				13:00–13:30 SP 清水			12:40–13:10 SP 高坂				12:40–13:10 Rin-Ballet 高野		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井	
					14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林			13:50–14:20 SP 清水				14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗcore 高坂							14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 高野					
												15:20–15:50 SP 高坂							15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井					
					15:40–16:25 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 高野																				
			16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水									16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田部井													
					17:00–17:30 SP 小林														16:40–17:10 SP 田部井					
	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水	17:20–17:50 SP 清水	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水				17:30–18:00 SP 高坂	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 清水	17:20–17:50 SP 田部井	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田部井		17:20–18:05 Power Basic 清水	17:20–17:50 SP 高坂	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 北條	17:20–18:05 Power Waist Shape 北條	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北條					17:10–17:55 Power Waist Shape 清水
					18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林														17:45–18:30 Ex45ﾋﾞﾗBallet 高野					
	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 清水	18:30–19:00 SP 小林	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田部井			18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 高坂	18:20–18:50 SP 清水	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗcore 高坂	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	18:40–19:10 SP 清水			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 北條	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 田部井	18:40–19:10 SP 北條	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 清水		17:40–18:10 Cardio Reform Blast 高野	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田部井	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	
	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田部井							19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田部井	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井												18:40–19:10 SP 高坂			
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井		19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小林	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水			19:40–20:10 SP 清水	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 田部井			19:40–20:10 SP 高坂	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 北條	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北條	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田部井	19:40–20:10 SP 田部井			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北條	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井	19:40–20:10 SP 北條	
	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水							20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田部井	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田部井	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田部井			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高坂			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田部井	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田部井					20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 北條	
	21:00–21:30 SP 清水		20:50–21:35 Ex45ﾋﾞﾗCardio 高野	21:00–21:30 SP 清水			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高坂								21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 高坂	21:00–21:30 SP 北條					21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 北條	21:00–21:30 SP 清水		

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	-	-	-	-
	08:00-08:45 Power Waist Shape 清水	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 高坂				
09:00-09:30 ◎ビラChestSR 清水	09:20-09:50 ◎ビラStretchC 清水	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 北條				
10:00-10:30 SP 清水	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 高坂	10:00-10:50 ◎ビラB+ 北條				
11:00-11:50 ◎ビラB+ 北條	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 北條	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 田部井				
12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 北條						
	14:00-14:30 ◎ビラHipLine 高坂	13:50-14:20 ◎ビラRefBody 田部井	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 北條	14:50-15:35 Boost Upper&Lower 北條				
	16:20-17:05 Power Basic 田部井	16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 田部井				
17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 田部井	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 田部井	17:30-18:00 ◎ビラControlF 高坂				
18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 田部井						
20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 高坂						
21:00-21:30 SP 高坂						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ビラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ビラCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田部井亜海
1(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
2(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
2(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
3(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北條茜音
3(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林菜貴
4(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
5(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高野未来
5(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林菜貴
7(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
7(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
8(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
8(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
9(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北條茜音
9(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田部井亜海
10(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
10(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
11(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高野未来
11(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
12(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
12(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北條茜音
12(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
14(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
14(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
15(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
15(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
16(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北條茜音
17(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北條茜音
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田部井亜海
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
19(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田部井亜海
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高野未来
21(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら
22(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
23(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田部井亜海
23(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北條茜音
25(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水桃湖
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高坂さくら

◎ … 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+