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

※2026年11月23日02:06 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 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村							08:00–08:30 SP 入江							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 木原						
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 入江	09:30–10:00 SP 入江	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中村		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木	09:30–10:00 SP 並木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 並木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 有吉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 並木	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 入江		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 有吉	09:30–10:15 Strong Back&Arms 有吉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 有吉	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 有吉	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木原		08:30–10:00 Rin-Ballet 有吉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木
	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 入江	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 入江	10:50–11:35 Power Basic 木原	10:50–11:20 SP 中村	10:40–11:25 Power Waist Shape 石松		10:50–11:20 SP 並木	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 並木	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 有吉	10:50–11:20 SP 並木	10:00–10:45 Power Basic 並木		10:50–11:20 Rin-Ballet 有吉	10:45–11:15 SP 有吉	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 並木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有吉	10:45–11:15 SP 有吉	10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 齊藤		10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 有吉	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 有吉	10:50–11:20 SP 中村
	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木原	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木原	12:05–12:35 SP 中村	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 入江	11:55–12:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木		11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 入江	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 入江	12:10–12:40 SP 齊藤	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 入江	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 有吉	●11:15–12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木		●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村	12:10–12:40 SP 木原	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 並木	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 並木	11:00–11:30 SP 齊藤		11:30–12:00 SP 木原	11:50–12:35 Ex45ﾋﾞﾗcore 有吉	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村
	12:50–13:20 SP 木原	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木原	13:05–13:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 入江	13:15–13:45 SP 入江		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 入江	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗcore 入江	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 齊藤	13:10–13:40 SP 中村	13:10–13:40 Rin-Ballet 有吉	13:35–14:05 SP 有吉		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 並木	13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 木原	13:25–13:55 SP 並木				●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木原	13:05–13:50 Power Basic 中村	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 並木
					14:15–14:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 並木		14:10–14:55 Strong Back&Arms 中村				14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村	14:35–15:20 Boost Upper&Lower 入江												13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 入江
					15:15–16:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 入江							●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木							14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中村						
			16:20–16:50 SP 木原		16:35–17:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松														16:00–16:30 SP 中村					
	17:00–17:45 Power Basic 中村	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 並木	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 並木	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 並木	17:35–18:05 SP 石松		17:30–18:00 SP 入江			17:25–18:10 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 有吉		17:10–17:40 Rin-Ballet 有吉		●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木	17:25–17:55 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 齊藤	17:30–18:15 Power Basic 中村	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 並木			17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 木原	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 入江	17:40–18:10 SP 有吉	
	18:15–18:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木原	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石松			18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 並木	18:45–19:30 Strong Back&Arms 中村	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 入江	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	18:45–19:15 Cardio Reform Blast 有吉			18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 並木	18:25–19:10 Ex45ﾋﾞﾗcore 有吉	18:45–19:15 SP 中村	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 有吉						18:00–18:30 Rin-Ballet 有吉
	19:15–19:45 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木原	19:40–20:10 SP 並木	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	20:00–20:30 SP 石松			19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 齊藤	20:00–20:30 SP 齊藤	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 入江	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 有吉			19:00–19:30 SP 中村	19:40–20:10 SP 齊藤	19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木原	●19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	19:10–19:40 SP 齊藤		19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木	19:00–19:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 有吉
	20:15–20:45 SP 木原	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 並木	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 並木	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 並木			20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 入江	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 入江	21:00–21:30 SP 中村			21:00–21:30 SP 並木	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中村	21:05–21:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村	21:05–21:35 SP 並木	20:10–20:55 Power Basic 並木			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 入江	20:15–20:45 SP 入江
	21:15–21:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村																	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中村			20:40–21:10 SP 並木	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木		21:15–21:45 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 入江

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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 木原	08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 並木				
	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 木原	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 並木				
09:30–10:00 SP 齊藤						
	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 並木					
		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 木原				
10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 並木						
	●11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 並木	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 木原				
11:50–12:20 ◎ビラRefBody 中村						
	12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 木原	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 並木				
	13:20–13:50 Cardio Reform Blast 有吉	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 中村				
	14:20–15:05 Ex45ビラcore 有吉	●14:30–15:20 ◎ビラLower+ 中村				
	●15:35–16:25 ◎ビラLower+ 並木	15:50–16:20 ◎ビラHipLine 木原				
	16:55–17:45 ◎ビラWaist+ 木原	16:50–17:40 ◎ビラB+ 中村				
17:50–18:40 ◎ビラLower+ 有吉						
19:10–19:40 Cardio Reform Blast 有吉						
20:10–20:40 ◎ビラRefBody 中村						
21:10–21:40 SP 中村						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラTotalBody	【Extra45】Total Body	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
3.5	◎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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ビラcore	【Extra45】Shape up Core	45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)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木原あみ
1(火)	20:15–20:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木原あみ
2(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入江侑里香
2(水)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
3(木)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
3(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木原あみ
4(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
4(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石松美咲
5(土)	13:15–13:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入江侑里香
5(土)	17:35–18:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石松美咲
7(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
7(月)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入江侑里香
8(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
9(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
9(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
10(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
11(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入江侑里香
12(土)	13:35–14:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有吉彩乃
14(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
14(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
15(火)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有吉彩乃
15(火)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
16(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木原あみ
16(水)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
17(木)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
17(木)	21:05–21:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
18(金)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有吉彩乃
18(金)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
19(土)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
19(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
21(月)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木原あみ
21(月)	20:40–21:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	並木麻美
22(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有吉彩乃
24(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜
24(木)	20:15–20:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入江侑里香
25(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
25(金)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村来亜

◎ … 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+