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

※2026年11月21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
					08:00–08:50 ◎ピラLower+ 松本							08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 森本							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 森本					
	09:30–10:00 SP 森本	09:30–10:15 Ex45ピラTotalBody 鈴木友都	10分 09:30–10:00 SP 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 鈴木南美	10分 09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 馴松		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊東	09:30–10:00 SP 馴松	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 森本	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 森本	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 鈴木友都	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 森本		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 森本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:20–10:05 Power Basic 鈴木南美		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 馴松	09:30–10:00 ◎ピラcore 森本		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本
	10分 10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 森本	10分 10:45–11:15 SP 鈴木友都	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木南美	10分 10:50–11:35 Power Basic 鈴木南美	10分 10:40–11:10 SP 鈴木友都		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 伊東	10:30–11:20 ◎ピラB+ 鈴木南美	10:50–11:20 SP 鈴木南美	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 森本	10:45–11:15 SP 鈴木友都	10:20–10:50 SP 鈴木友都		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松本	10:50–11:20 SP 馴松	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松本	10:35–11:05 SP 鈴木南美		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 馴松	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 森本		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 松本
	10分 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 松本	10分 11:45–12:15 ◎ピラRefCore 鈴木南美	10分 11:50–12:20 SP 鈴木南美	10分 12:05–12:35 SP 森本	11:40–12:25 Ex45ピラRefBody 鈴木友都		11:50–12:20 SP 鈴木友都	11:50–12:35 Power Waist Shape 鈴木南美	11:50–12:40 ◎ピラB+ 鈴木南美	11:30–12:00 SP 森本	11:45–12:15 ◎ピラRefCore 鈴木南美	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 森本		12:10–12:40 SP 森本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 鈴木南美	12:10–12:40 SP 鈴木友都	11:50–12:40 ◎ピラB+ 馴松	12:10–12:40 SP 森本	11:35–12:25 ◎ピラLower+ 森本		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 鈴木南美	11:50–12:20 SP 鈴木南美		
	10分 12:50–13:20 ◎ピラRefCore 森本		10分 12:50–13:20 ◎ピラStretchC 馴松				12:40–13:10 ◎ピラHipLine 鈴木友都	13:05–13:35 ◎ピラRefCore 鈴木南美	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 森本	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 松本		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 松本		13:00–13:30 ◎ピラcore 森本	13:10–13:40 SP 鈴木南美			13:10–13:40 ◎ピラcore 森本			12:50–13:20 SP 鈴木南美	12:50–13:40 ◎ピラB+ 鈴木南美		
					10分 13:40–14:10 SP 馴松		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 伊東			13:50–14:40 ◎ピラLower+ 松本		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 松本			14:10–15:00 ◎ピラB+ 鈴木南美									
					10分 14:40–15:10 ◎ピラHipLine 鈴木友都							14:55–15:25 SP 森本							14:40–15:10 SP 森本					
					15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 松本							16:00–16:30 ◎ピラControlF 鈴木友都		16:20–16:50 ◎ピラControlF 森本					15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 松本						
			16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 鈴木友都																					
		17:20–18:10 ◎ピラB+ 鈴木南美	10分 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 鈴木友都	17:40–18:10 ◎ピラcore 森本	17:00–17:45 Ex45ピラBackStyle 鈴木友都		17:30–18:15 Power Waist Shape 森本					17:00–17:30 ◎ピラRefBody 鈴木友都		17:20–17:50 SP 森本		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 松本	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 鈴木南美	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 鈴木南美	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美			17:20–18:10 ◎ピラB+ 森本		17:45–18:30 Ex45ピラRefBody 鈴木友都
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 松本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 鈴木南美	10分 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 馴松	10分 18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 森本			18:45–19:30 Ex45ピラTotalBody 鈴木友都	18:40–19:10 SP 馴松	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 森本	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 鈴木南美			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本	18:40–19:10 SP 森本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 鈴木南美	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 松本			18:40–19:10 SP 馴松	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 森本	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 馴松	10分 20:00–20:30 SP 森本	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 馴松	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木南美			20:00–20:30 SP 鈴木友都	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 森本	20:00–20:30 SP 馴松	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 馴松			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラA+ 森本	19:40–20:30 ◎ピラB+ 馴松	20:00–20:30 SP 鈴木南美	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木南美	20:00–20:30 SP 鈴木南美
	10分 21:00–21:30 SP 馴松	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 森本	21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 鈴木友都	10分 21:00–21:30 SP 鈴木南美			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 森本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本	21:00–21:30 SP 鈴木南美	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 馴松	21:00–21:30 SP 馴松			21:00–21:45 Power Basic 鈴木南美	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 鈴木友都	21:00–21:30 SP 馴松	21:00–21:50 ◎ピラB+ 馴松	21:00–21:30 SP 鈴木南美			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松本	21:00–21:30 SP 鈴木南美	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美

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 Ex45ビラBackStyle 鈴木友都	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 松本				
	09:15–10:05 ◎ビラWaist+ 鈴木南美					
09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 森本		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 松本				
10:30–11:20 ◎ビラLower+ 森本	10:30–11:15 Power Basic 鈴木南美	10:40–11:10 ◎ビラcore 森本				
	11:45–12:15 ◎ビラControlF 鈴木友都					
11:50–12:20 SP 鈴木南美		11:40–12:30 ◎ビラB+ 森本				
12:50–13:20 ◎ビラRefCore 鈴木南美	12:45–13:35 ◎ビラLower+ 松本					
		13:00–13:45 Power Waist Shape 鈴木南美				
		14:15–14:45 ◎ビラHipLine 森本	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:00–15:30 ◎ビラRefCore 鈴木南美					
	16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 鈴木友都	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 鈴木南美				
	17:00–17:30 ◎ビラChestSR 鈴木友都					
		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 鈴木南美				
19:00–19:30 SP 森本						
20:00–20:30 ◎ビラcore 森本						
21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 松本						

【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	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	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ビラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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	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)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
1(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
2(水)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
2(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
3(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
3(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
4(金)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
4(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
5(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
5(土)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
7(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
7(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
8(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
8(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
9(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
9(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
10(木)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
10(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
11(金)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
11(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
12(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
12(土)	14:55–15:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
14(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
14(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
15(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
15(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
16(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
17(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
17(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
18(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
18(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
19(土)	10:35–11:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
19(土)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
21(月)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木南美
21(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
22(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
22(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
24(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
25(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木南美
25(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈

◎ … 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+