2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 新金岡店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月27日02:02 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
	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	-
朝	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 島田	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 矢倉	10:30-11:20 ◎ビラB+ 今枝	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 島内	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 島田	10:30-11:00 SP 矢倉	定休日	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 矢倉	10:30-11:20 ◎ビラB+ 今枝	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 島田	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 島田	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 今枝	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 島内	定休日
昼	10分 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 島内	10分 11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 島田	10分 11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 一宮	10分 11:30-12:20 ◎ビラJumpM 一宮	11:50-12:20 SP 一宮	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 島田		10分 11:40-12:10 SP 今枝	11:50-12:20 SP 今枝	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 島田	10分 11:50-12:20 SP 矢倉	11:50-12:20 SP 矢倉	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 島内	
	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 島田	12:50-13:20 SP 今枝	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 今枝	12:50-13:20 SP 矢倉	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 島田	10分 12:50-13:20 ◎ビラHipLine 一宮		10分 12:30-13:00 ◎ビラPerBackBody 矢倉	10分 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 島内	10分 12:50-13:20 SP 今枝	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 矢倉	12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 一宮	10分 12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 一宮	
夕	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 島内	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 今枝	14:10-14:40 SP 一宮	13:50-14:20 ◎ビラRefCore 今枝	10分 13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 島内	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 島田		14:10-14:40 ◎ビラRefBody 島内			14:10-14:40 ◎ビラRefBody 島田	13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 島田	13:50-14:20 SP 矢倉	
				14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 今枝		15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 一宮							14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 島内	
						16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 一宮				10分 16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 島内		10分 16:20-17:10 ◎ビラB+ 今枝	16:10-16:40 ◎ビラChestSR 矢倉	
夜	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 島田	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 島内	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 島田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 今枝	10分 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 島田	17:30-18:00 ◎ビラRefBody 島田			17:20-17:50 ◎ビラRefCore 今枝	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 島田	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 島内	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 矢倉	10分 17:10-17:40 ◎ビラPerBackBody 矢倉	
	10分 18:40-19:10 SP 一宮	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 島田	18:40-19:10 SP 今枝	10分 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 島内	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 島内	10分 18:30-19:00 ◎ビラChestSR 矢倉		18:30-19:00 SP 今枝	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 島内	18:40-19:10 SP 今枝	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 島内	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 島田	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 一宮	
	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 一宮	20:00-20:30 SP 矢倉	10分 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 島田	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 島内	20:00-20:30 SP 今枝	19:30-20:00 SP 矢倉		19:20-19:50 ◎ビラRefCore 矢倉	10分 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 今枝	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 島内	10分 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 島田	10分 20:00-20:50 ◎ビラJumpM 一宮	19:30-20:00 SP 矢倉	
	10分 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 島内	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 島内	21:00-21:30 SP 一宮	21:20-21:50 SP 今枝	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 今枝			20:10-20:40 ◎ビラRefBody 島内						
								10分 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 島田	21:00-21:30 SP 矢倉	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 島内	21:00-21:30 SP 矢倉	21:20-21:50 SP 矢倉		

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
朝	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 一宮	10:30-11:00 SP 矢倉	10:30-11:00 SP 山本	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山本	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 島内	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 島内	定休日	10分 10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 矢倉	10:30-11:20 ◎ビラA+ 一宮	10:30-11:00 SP 山本
昼	11:50-12:20 SP 一宮	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 島田	10分 11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 山本	10分 11:50-12:20 SP 山本	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 島内	11:20-11:50 ◎ビラHipLine 一宮		11:30-12:20 ◎ビラB+ 今枝	10分 11:50-12:20 SP 山本	10分 11:20-12:10 ◎ビラJumpM 一宮
	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 島内	10分 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 島田	12:50-13:20 ◎ビラChestSR 矢倉	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 矢倉	13:10-13:40 SP 今枝	10分 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 島内		12:50-13:20 SP 今枝	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 島田	12:30-13:00 ◎ビラRefBody 島内
夕	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 島田	14:10-14:40 SP 矢倉	13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 矢倉	14:10-14:40 ◎ビラRefBody 矢倉	10分 14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 島田	13:30-14:00 SP 今枝		13:50-14:40 ◎ビラLower+ 島内	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 今枝	
	10分 15:10-15:40 ◎ビラRefCore 今枝				15:30-16:00 SP 矢倉	14:20-15:10 ◎ビラLower+ 島田		15:10-15:40 ◎ビラRefBody 島内		
						15:50-16:20 ◎ビラRefBody 島田			16:20-16:50 SP 山本	
夜	16:40-17:10 SP 今枝		16:40-17:10 ◎ビラRefCore 山本	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 島田		16:50-17:20 SP 一宮				
	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 島田	17:20-17:50 SP 矢倉	17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 山本	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 島田	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 島内	10分 17:50-18:40 ◎ビラB+ 今枝		17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 島田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 島田	
		10分 18:20-19:10 ◎ビラB+ 矢倉	10分 18:40-19:30 ◎ビラB+ 今枝		10分 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 今枝				18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 今枝	10分
	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 一宮			19:00-19:30 SP 今枝		19:10-19:40 ◎ビラRefCore 今枝		19:00-19:30 SP 矢倉		19:00-19:30 SP 矢倉
		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 島内	20:00-20:30 SP 今枝	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 今枝	20:00-20:30 SP 矢倉			10分 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 山本	10分 20:00-20:30 ◎ビラcore 一宮	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 島田
	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 山本									
	10分 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 山本	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 島田	21:00-21:30 SP 矢倉	10分 21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 矢倉	21:00-21:50 ◎ビラB+ 矢倉			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 島田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 矢倉	21:20-21:50 SP 矢倉

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島内	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 今枝	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島内					
11:50-12:20 SP 矢倉		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 一宮				
	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 今枝					
12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 矢倉		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山本				
10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田	13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今枝	14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 今枝				
	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島内	10分 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 矢倉				
		10分 16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山本				
10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 島内	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 一宮				
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 島内	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 島内	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 一宮				
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本					
21:00-21:30 SP 矢倉	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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+