2026年1月レッスンスケジュール Rintosull MiO香久山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月25日02:01 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 小笠原						08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 麻生	定休日	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 大矢					08:30-09:00 Rin-Ballet 小笠原	定休日						08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 石塚
				09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 大矢	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大矢	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 磯員	09:30-10:00 ◎ビラcore 小笠原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 磯員	10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 小笠原	09:50-10:20 ◎ビラRefBody 麻生		09:50-10:40 ◎ビラLower+ 大矢	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 麻生	09:30-10:00 ◎ビラcore 小笠原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小笠原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大矢	09:30-10:20 ◎ビラA+ 小笠原		09:30-10:20 ◎ビラB+ 石塚	09:30-10:00 ◎ビラControlF 小笠原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 磯員	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 磯員	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大矢	10:00-10:50 ◎ビラB+ 石塚
							10:30-11:00 Rin-Ballet 小笠原		10分 10:30-11:20 ◎ビラA+ 小笠原	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 石塚			10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 麻生	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 小笠原	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 小笠原				10:30-11:00 ◎ビラStretchC 小笠原					
				11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 磯員	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 麻生	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 磯員		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 磯員				11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 石塚		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 磯員		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 大矢	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大矢		11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 石塚		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 磯員	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 磯員	10:50-11:40 ◎ビラB+ 磯員	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 久野
							11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 磯員		11:50-12:20 ◎ビラRefBody 麻生	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 岩月					12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 磯員				11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 石塚					
				12:30-13:20 ◎ビラB+ 磯員	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 大矢	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 石塚		12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 麻生				12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 久野	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 石塚			12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 磯員	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 大矢		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 麻生		12:20-13:10 ◎ビラJumpM 小笠原	12:10-13:00 ◎ビラB+ 石塚	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 磯員	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 大矢
						13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 麻生	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 大矢		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 大矢	13:10-14:00 ◎ビラB+ 岩月			13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 石塚	13:00-13:50 ◎ビラJumpM 小笠原	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 麻生		10分 13:30-14:00 Rin-Ballet 小笠原		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 石塚					
					13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 麻生			13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 麻生								13:40-14:10 ◎ビラRefBody 麻生		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 大矢			13:40-14:10 ◎ビラChestSR 小笠原	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 久野	13:40-14:10 ◎ビラStretchC 小笠原	
										14:50-15:20 ◎ビラHipLine 石塚		14:40-15:30 ◎ビラH&L+ 石塚		14:30-15:20 ◎ビラB+ 石塚			14:30-15:20 ◎ビラJumpM 小笠原		10分 14:30-15:00 Rin-Ballet 小笠原		14:40-15:30 ◎ビラB+ 石塚		14:50-15:20 ◎ビラControlF 小笠原	14:50-15:40 ◎ビラLower+ 久野
				15:30-16:00 ◎ビラHipLine 石塚		15:00-15:50 ◎ビラLower+ 大矢							15:10-16:00 ◎ビラWaist+ 磯員		15:30-16:00 ◎ビラChestSR 小笠原	15:10-15:40 ◎ビラHipLine 石塚								
								15:50-16:20 ◎ビラRefCore 磯員		15:50-16:40 ◎ビラLower+ 石塚		16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 久野		16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 磯員		16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 石塚	16:00-16:30 ◎ビラHipLine 石塚		16:05-16:55 ◎ビラA+ 小笠原			16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 久野		16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 石塚
				16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 石塚		16:30-17:00 ◎ビラHipLine 石塚							16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 磯員		16:30-17:00 Rin-Ballet 小笠原				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 大矢			16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 大矢		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 大矢	
							17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 小笠原			17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 岩月		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 石塚					17:10-18:00 ◎ビラLower+ 石塚								
				17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 麻生	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 川瀬	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 麻生		17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 麻生	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 麻生						17:40-18:10 ◎ビラRefCore 磯員	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 磯員			17:40-18:10 ◎ビラRefBody 麻生	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 大矢			17:30-18:20 ◎ビラLower+ 久野		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 久野
							18:00-18:30 ◎ビラChestSR 小笠原						18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 大矢	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 石塚							18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 石塚		18:00-18:30 ◎ビラcore 小笠原	
										18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 岩月		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 久野			18:50-19:40 ◎ビラLower+ 麻生		18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 麻生								
				18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 麻生	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 川瀬	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 麻生	19:00-19:50 ◎ビラB+ 磯員	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 石塚	18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 石塚				19:20-20:10 ◎ビラLower+ 大矢	19:30-20:00 ◎ビラPerBackBody 石塚		19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 麻生			18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 磯員	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 石塚		18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 石塚	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 磯員	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 大矢
									19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 磯員												19:30-20:20 ◎ビラLower+ 大矢			
					20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 麻生	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 石塚	20:20-21:10 ◎ビラLower+ 大矢	20:30-21:00 ◎ビラHipLine 石塚					20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 石塚	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 大矢	20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 麻生	20:30-21:20 ◎ビラB+ 磯員			20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 麻生	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 大矢			20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 石塚	20:30-21:00 Rin-Ballet 小笠原	
									20:50-21:20 ◎ビラRefCore 磯員												20:50-21:20 ◎ビラPerBackBody 石塚			

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 磯貝	09:30-10:00 ◎ピラcore 小笠原	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小笠原	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 石塚	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 麻生	10分 08:30-09:00 Rin-Ballet 小笠原
		10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 小笠原				09:30-10:00 ◎ピラControlF 小笠原
	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 磯貝	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 大矢	10:50-11:40 ◎ピラA+ 小笠原	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 岩月	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 磯貝	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 麻生
	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 大矢	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 大矢	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 大矢	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 岩月	12:10-13:00 ◎ピラB+ 磯貝	
				13:30-14:00 ◎ピラStretchC 小笠原	13:30-14:00 ◎ピラHipLine 石塚	
	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 大矢		14:50-15:40 ◎ピラLower+ 大矢	14:40-15:30 ◎ピラJumpM 小笠原	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 石塚	14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 磯貝
	15:50-16:20 ◎ピラRefCore 磯貝		10分 16:20-16:50 Rin-Ballet 小笠原			15:50-16:20 ◎ピラChestSR 小笠原
		17:30-18:00 ◎ピラRefCore 磯貝	17:20-17:50 ◎ピラChestSR 小笠原	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 岩月	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 麻生	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 石塚
	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 麻生	10分 18:30-19:00 Rin-Ballet 小笠原	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 磯貝	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 岩月	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 麻生	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 石塚
	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 大矢	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 麻生	19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 麻生	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 大矢	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 石塚	
	20:30-21:20 ◎ピラB&A+ 麻生	20:50-21:20 ◎ピラRefBody 麻生	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 磯貝	10分 20:50-21:20 Rin-Ballet 小笠原	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 石塚	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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+