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

※2026年11月24日02:07 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	－
					08:30–09:15 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 高橋							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷					
	09:30–10:00 SP 高橋	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 濱野	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	09:45–10:30 Power Waist Shape 高橋		09:30–10:00 SP 小石川	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 濱野	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 高橋	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤		09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 濱野	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小石川	09:30–10:00 SP 高嶺	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 高橋	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷		09:30–10:00 Rin-Ballet 濱野	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高橋	09:30–10:15 Strong Back&Arms 高嶺
	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高橋	10:30–11:00 SP 高嶺	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 小石川	10:30–11:00 SP 小石川	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 濱野	10:45–11:15 SP 高橋	10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高橋	11:10–11:40 SP 加藤		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 濱野	10:50–11:20 SP 小石川	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高嶺	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	10:30–11:00 SP 小石川	11:10–11:40 SP 高橋		10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 濱野	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 高橋	10:45–11:15 SP 高嶺
	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷						11:45–12:15 Rin-Ballet 濱野	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高嶺	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高嶺	11:45–12:30 Boost Upper&Lower 高嶺	11:45–12:15 SP 高橋							11:30–12:15 Power Basic 小石川			11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小石川	11:50–12:20 SP 高嶺	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷
	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小石川		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	12:10–12:40 SP 濱野	12:00–12:30 SP 小石川							12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小石川	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 濱野	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 濱野	12:10–12:40 SP 加藤			12:10–12:55 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 高橋				
	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高嶺						12:45–13:30 Boost Upper&Lower 瀬谷	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小石川	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷		12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小石川				12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高嶺			12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高嶺			12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小石川	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高嶺	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 瀬谷
	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 濱野		13:30–14:00 SP 小石川	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高嶺							13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷		13:10–13:40 SP 小石川			13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 高橋								
	13:50–14:50 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野										13:45–14:45 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野			13:50–14:50 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野		13:50–14:50 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 瀬谷			13:45–14:45 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野			13:50–14:50 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	
	14:00–15:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野		14:10–15:10 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野				14:00–15:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野					14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川			14:10–15:10 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野					14:30–15:00 SP 高嶺				
	15:25–16:25 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	15:15–16:15 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野			15:30–16:00 SP 高嶺		15:25–16:25 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野		15:15–16:15 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野		15:10–16:10 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	15:50–16:20 SP 小石川		15:15–16:15 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	15:35–16:35 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	15:15–16:15 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野		15:10–16:10 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷		15:15–16:15 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 濱野	
					16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷																			
	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小石川	17:25–18:10 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川	17:25–18:10 Power Waist Shape 小石川	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷		17:25–18:10 Boost Upper&Lower 瀬谷	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高嶺	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高嶺		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小石川	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高嶺		17:10–17:55 Boost Upper&Lower 瀬谷	17:25–18:15 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高嶺		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	17:40–18:10 SP 高嶺	16:50–17:20 SP 高嶺		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 高橋	17:25–17:55 SP 高嶺	17:25–18:10 Power Basic 小石川
	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小石川	18:40–19:10 SP 高嶺	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高嶺	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 濱野			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	19:00–19:30 SP 高嶺	18:40–19:10 SP 高嶺	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小石川	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川	18:10–18:40 SP 高嶺		18:25–19:10 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 高橋	18:45–19:15 SP 高嶺	18:10–18:40 SP 濱野	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高嶺	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高嶺		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	18:25–19:10 Strong Back&Arms 高嶺	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小石川
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高嶺	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	20:00–20:30 SP 高嶺	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小石川			20:00–20:30 SP 高嶺	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 高橋	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	20:00–20:30 SP 小石川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 濱野			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	19:45–20:30 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	20:00–20:30 SP 小石川	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 濱野			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 濱野	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高橋
	21:00–21:30 SP 高嶺	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 瀬谷	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 濱野	21:00–21:30 SP 小石川			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高嶺	21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 高橋	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	21:00–21:30 Rin-Ballet 濱野			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬谷	21:00–21:30 SP 高嶺	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬谷	21:00–21:45 Power Waist Shape 小石川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 濱野			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 瀬谷	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 濱野	21:00–21:30 SP 小石川

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	－	－	－	－

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+