2026年12月レッスンスケジュール Rintosull ながの東急店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月15日02:14 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
	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 松林	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 松林	09:00–09:30 SP 松林	09:00–09:50 ◎ビラB+ 鏡	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 鏡		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 鈴木	09:00–09:30 SP 鈴木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 坂口	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 坂口	08:30–09:00 SP 松林		09:00–09:30 SP 鈴木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 松林	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 鏡	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松林	08:30–09:20 ◎ビラB+ 松林		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 波多野	09:00–09:30 SP 波多野		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 坂口
	10:20–10:50 SP 鈴木	10:20–11:05 Ex45ビラCardio 波多野	10:05–10:55 ◎ビラWaist+ 松林	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 鈴木	09:50–10:20 SP 坂口		10:20–10:50 ◎ビラHipLine 波多野	10:00–10:45 Strong Back&Arms 松林	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 鏡	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 波多野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 松林		10:00–10:30 ◎ビラRefCore 鏡	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 波多野	10:00–10:30 SP 鏡	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 松林	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 鈴木	09:50–10:20 SP 鏡		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 坂口	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 松林		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 鏡
	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 坂口	11:35–12:05 ◎ビラStretchC 松林	11:20–12:05 Ex45ビラRefCore 波多野	11:20–11:50 SP 坂口	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 坂口		11:20–11:50 SP 坂口	11:15–11:45 Cardio Reform Blast 波多野	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 松林	11:20–12:05 Power Waist Shape 鏡	11:20–11:50 SP 鏡	10:50–11:40 ◎ビラB+ 鏡		11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 鏡	11:20–11:50 SP 坂口	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 鏡	11:20–11:50 SP 松林	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 坂口	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 鈴木		11:20–12:10 ◎ビラB+ 鏡	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 松林		11:20–11:50 SP 松林
	12:35–13:05 ◎ビラRefBody 鈴木	12:35–13:05 SP 鈴木		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 鏡	12:10–13:00 ◎ビラB+ 鏡		12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 坂口	12:15–13:05 ◎ビラB&A+ 鈴木	12:40–13:10 SP 坂口		12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 鏡	12:10–12:55 Ex45ビラCardio 波多野		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 松林	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 坂口	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 松林	12:20–13:10 ◎ビラB+ 坂口	12:40–13:10 SP 鈴木	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 鏡		12:40–13:10 SP 坂口	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 鏡		12:20–13:10 ◎ビラB+ 坂口
					13:45–14:30 Power Basic 坂口							13:45–14:30 Boost Upper&Lower 松林					13:40–14:30 ◎ビラLower+ 鏡							
					15:00–15:30 SP 坂口							15:00–15:30 SP 波多野		15:25–15:55 ◎ビラRefCore 鏡				15:05–15:55 ◎ビラB+ 坂口	15:00–15:30 SP 坂口					
	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 松林	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 松林		16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 坂口	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 鏡			16:20–17:10 ◎ビラLower+ 松林				16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 鏡		16:25–17:10 Ex45ビラStretchC 松林		16:25–17:15 ◎ビラUpper+ 鏡	16:25–16:55 ◎ビラRefCore 坂口	16:25–16:55 SP 松林	16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 坂口					16:20–16:50 SP 坂口
					17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 波多野							17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鏡					17:25–18:10 Ex45ビラRefBody 松林	17:25–18:10 Ex45ビラStretchC 松林	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 鈴木			17:25–17:55 SP 松林		
	18:00–18:30 SP 坂口	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:05–18:50 Ex45ビラRefBody 松林	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 鏡			18:00–18:30 SP 鈴木	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 鈴木	17:55–18:25 ◎ビラStretchC 松林	17:40–18:10 SP 坂口	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 坂口			17:40–18:10 SP 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 坂口	17:45–18:15 ◎ビラRefBody 鈴木							17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 鏡
	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	19:00–19:30 SP 波多野	19:20–19:50 ◎ビラStretchC 松林	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 鈴木			19:00–19:50 ◎ビラLower+ 鈴木	19:00–19:30 SP 波多野	18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 坂口	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 松林	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 坂口			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 鏡	19:20–19:50 SP 坂口	18:45–19:30 Ex45ビラStretchC 松林	18:40–19:30 ◎ビラB+ 鏡	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 鈴木			18:25–19:10 Ex45ビラCardio 波多野		18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 坂口
	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 鈴木	20:00–20:30 ◎ビラcore 波多野	20:20–20:50 Cardio Reform Blast 波多野	20:00–20:30 SP 坂口	20:00–20:50 ◎ビラB+ 鏡		20:20–20:50 ◎ビラcore 波多野	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 鈴木	20:15–20:45 SP 鏡	20:00–20:50 ◎ビラB+ 鏡	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 鈴木			20:00–20:30 Cardio Reform Blast 波多野	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 鈴木	20:00–20:30 SP 鏡	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 坂口	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 鈴木			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 鏡		20:00–20:30 SP 松林
	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 坂口	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 鈴木	21:20–21:50 SP 波多野	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 坂口			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 坂口	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 松林	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 鏡	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 坂口	21:20–21:50 SP 鈴木			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 松林	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 波多野	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 鈴木	21:20–21:50 SP 坂口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 坂口			21:00–21:50 ◎ビラB+ 鏡		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 松林

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	－	－	－	－
09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 鈴木	08:30-09:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 鈴木	08:30-09:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 鈴木	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:20-10:50 SP 松林	09:50-10:20 Cardio Reform Blast 波多野	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 坂口				
11:20-11:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 鈴木	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 坂口	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 鈴木				
12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鏡	12:10-12:55 Power Waist Shape 坂口	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 波多野				
16:25-16:55 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鏡	13:45-14:30 Power Basic 坂口	13:25-14:10 Strong Hip&Legs 鈴木				
17:25-18:10 Ex45ﾋﾟﾗRefBody 松林	15:00-15:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 鈴木	14:40-15:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 鈴木				
18:40-19:10 SP 鈴木	16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木	15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 坂口				
19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鏡	17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗcore 波多野	17:00-17:45 Strong Back&Arms 波多野				
21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鏡						

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Ex45ﾋﾟﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾟﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
1(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
2(水)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
2(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波多野めいみ
3(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
3(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波多野めいみ
4(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
4(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
5(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
5(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
7(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
7(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
8(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
8(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波多野めいみ
9(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
9(水)	20:15-20:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鏡朱里
10(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
11(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鏡朱里
11(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
12(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
12(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波多野めいみ
14(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
14(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
15(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
15(火)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
16(水)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鏡朱里
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鏡朱里
17(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
17(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
18(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
18(金)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
19(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鏡朱里
19(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
21(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
21(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波多野めいみ
22(火)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
24(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
24(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂口美優
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
25(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松林由恵
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木双葉

◎ … 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+