2026年12月レッスンスケジュール Rintosull パセオ野間大池店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24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+ 合田							10分 08:00–08:50 ◎ピラB+ 蒔田							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 白土					
	09:30–10:15 Power Basic 合田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 立花	09:30–10:15 Strong Back&Arms 緒方	09:30–10:20 ◎ピラB+ 緒方	10分 09:10–09:55 Strong Hip&Legs 白土		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 蒔田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 立花	10分 09:15–09:45 ◎ピラRefCore 合田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 合田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 蒔田	09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 立花		09:30–10:20 SP 白土	10分 09:30–10:20 ◎ピラB+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 立花	10分 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 緒方	10分 09:10–09:40 SP 立花		09:30–10:00 SP 白土	10分 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 蒔田	10分 09:15–09:45 ◎ピラHipLine 宮本	
					10:15–10:45 SP 緒方		10分 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 緒方		10:05–10:35 SP 白土			10:20–10:50 SP 緒方		10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 立花	10:40–11:25 Power Waist Shape 蒔田	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 赤司	10:40–11:10 ◎ピラcore 坂田	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 立花	10:00–10:45 Ex45ピラTotalBody 蒔田		10:20–11:10 ◎ピラJumpM 三浦	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 三浦	10:05–10:55 ◎ピラLower+ 蒔田	
	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 白土	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 合田	10:35–11:05 ◎ピラcore 緒方	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 三浦	11:05–11:50 Ex45ピラControlF 蒔田		11:30–12:15 Strong Hip&Legs 緒方	11:50–12:40 ◎ピラB+ 緒方	10:55–11:40 Power Basic 白土	11:45–12:15 SP 立花	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 緒方	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 合田		10分 11:30–12:00 ◎ピラRefCore 合田	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 立花	11:30–12:00 ◎ピラcore 緒方	10分 12:15–13:00 Boost Upper&Lower 立花	11:30–12:00 SP 緒方	11:05–11:35 Rin-Ballet 渡邊		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 白土	11:30–12:20 ◎ピラB+ 緒方	11:15–11:45 SP 立花	
	10分 11:45–12:15 ◎ピラTotalBody 蒔田	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 合田	11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 蒔田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 立花	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 白土		12:35–13:05 SP 立花	12:40–13:10 SP 緒方	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 宮本	12:35–13:05 ◎ピラControlF 合田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 白土	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 立花		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 白土	12:55–13:25 SP 緒方	12:20–13:10 ◎ピラB+ 蒔田	12:20–13:10 Boost Upper&Lower 立花	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 立花	11:55–12:45 ◎ピラLower+ 白土		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 三浦	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 蒔田		
	12:35–13:05 SP 合田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 三浦	10分 12:35–13:05 ◎ピラStretchC 合田	12:40–13:10 SP 緒方	10分 13:20–13:50 ◎ピラChestSR 合田		13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 立花	10分 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 立花	10分 13:50–14:20 SP 白土	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 合田	13:45–14:15 ◎ピラcore 緒方	10分 13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 蒔田		13:30–14:15 Strong Back&Arms 白土	13:45–14:30 Ex45ピラChestSR 蒔田	10分 13:30–14:00 SP 蒔田	13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 坂田	13:30–14:15 Power Basic 緒方	13:05–13:35 ◎ピラcore 蒔田		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 三浦	13:30–14:00 SP 三浦		
	13:25–14:10 Strong Back&Arms 白土	13:30–14:00 SP 立花	13:25–13:55 SP 蒔田	13:30–14:00 ◎ピラcore 緒方	10分 14:10–14:40 SP 白土			13:50–14:20 SP 白土				10分 14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 合田							13:55–14:45 ◎ピラB+ 立花		14:20–15:05 Power Basic 白土	14:20–15:05 Strong Hip&Legs 緒方		
					15:00–15:50 ◎ピラB+ 緒方							10分 15:10–16:00 ◎ピラLower+ 立花							15:05–15:35 ◎ピラStretchC 渡邊					
					16:10–16:40 Rin-Ballet 合田							16:20–17:05 Strong Hip&Legs 緒方							15:55–16:25 ◎ピラHipLine 渡邊					
	10分 16:40–17:30 ◎ピラJumpM 蒔田	10分 16:45–17:35 ◎ピラB&A+ 三浦	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 立花	16:55–17:25 SP 立花	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 蒔田		16:45–17:15 SP 緒方	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 白土		17:05–17:55 ◎ピラLower+ 白土	17:05–17:35 ◎ピラTotalBody 蒔田	17:20–17:50 SP 合田		17:05–17:50 Ex45ピラTotalBody 蒔田	10分 16:55–17:25 SP 立花	10分 17:00–17:30 SP 緒方	10分 16:45–17:35 ◎ピラUpper+ 緒方	17:05–17:50 Power Waist Shape 立花	10分 16:45–17:15 SP 渡邊		10分 17:00–17:30 ◎ピラcore 緒方	17:00–17:30 SP 緒方		
			10分 17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 合田	17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 三浦			17:35–18:20 Power Waist Shape 合田	17:55–18:25 SP 蒔田			17:55–18:40 Power Basic 蒔田			10分 17:45–18:35 ◎ピラB+ 緒方		17:50–18:40 ◎ピラJumpM 赤司	17:55–18:45 ◎ピラWaist+ 立花	10分 18:10–18:40 SP 緒方	17:35–18:20 Strong Back&Arms 立花		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 緒方	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 白土		
	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 三浦	17:55–18:40 Power Waist Shape 白土					18:40–19:30 ◎ピラLower+ 立花	18:45–19:30 Power Basic 白土	10分 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 緒方	10分 18:15–19:05 ◎ピラUpper+ 立花	10分 19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 白土			18:10–18:40 SP 蒔田	18:55–19:45 ◎ピラLower+ 立花	10分 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 蒔田	19:05–19:35 SP 宮本	19:00–19:30 ◎ピラcore 蒔田			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 白土		
	19:00–19:50 ◎ピラB+ 白土	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 合田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 宮本	18:45–19:35 ◎ピラWaist+ 三浦						19:25–19:55 ◎ピラRefBody 白土				19:00–19:50 ◎ピラB+ 立花							19:00–19:30 SP 立花		19:05–19:50 Boost Upper&Lower 立花	
	10分 20:10–20:40 ◎ピラStretchC 蒔田	20:10–20:40 SP 三浦	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 立花	10分 19:55–20:45 ◎ピラLower+ 立花			10分 19:50–20:40 ◎ピラB+ 緒方	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 白土	10分 20:10–20:40 SP 緒方	20:15–20:45 SP 白土	20:10–20:40 SP 緒方			10分 20:10–20:40 ◎ピラStretchC 合田	19:55–20:40 Ex45ピラChestSR 蒔田	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 赤司	19:55–20:40 Power Basic 宮本	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 蒔田			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 立花	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 立花	10分 20:10–20:40 SP 三浦	
	21:00–21:30 SP 三浦	21:00–21:45 Power Basic 白土	21:00–21:45 Power Basic 立花	21:05–21:35 ◎ピラRefCore 蒔田			21:00–21:30 Rin-Ballet 合田	21:00–21:45 Ex45ピラcore 蒔田	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 蒔田	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 立花	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 白土			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 蒔田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 蒔田	21:00–21:45 Ex45ピラControlF 蒔田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 緒方	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 蒔田			10分 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 緒方	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 白土	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 白土	

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	－	－	－	－
		10分				
	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 三浦	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 蒔田				
	10分					
	09:05–09:35 ◎ピラRefCore 白土	09:10–09:40 ◎ピラRefCore 緒方				
09:30–10:15 Strong Back&Arms 三浦	09:55–10:25 ◎ピラRefBody 三浦	10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 三浦				
10:35–11:05 SP 緒方	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 白土	10:50–11:40 ◎ピラJumpM 三浦				
11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 立花						
10分	11:55–12:45 ◎ピラB+ 緒方	12:00–12:45 Ex45ピラPerBackBody 蒔田				
12:35–13:05 ◎ピラRefBody 三浦		10分				
	13:05–13:50 Power Waist Shape 立花	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 白土				
13:25–13:55 ◎ピラcore 緒方						
	10分					
	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 白土	14:15–14:45 ◎ピラcore 緒方	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		15:05–15:35 ◎ピラStretchC 蒔田				
	15:20–16:05 Strong Hip&Legs 立花					
		15:55–16:45 ◎ピラLower+ 白土				
	16:25–16:55 ◎ピラRefBody 立花					
10分		10分				
17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 三浦	17:15–17:45 ◎ピラcore 緒方	17:05–17:35 ◎ピラRefBody 白土				
17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 立花						
19:00–19:30 ◎ピラRefCore 三浦						
19:50–20:40 ◎ピラLower+ 緒方						
10分						
21:00–21:30 SP 立花						

【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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ピラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	12:35–13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	合田美紀
1(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦伊万里
2(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
2(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦伊万里
3(木)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蒔田唯
4(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
4(金)	16:55–17:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
5(土)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
5(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
7(月)	12:35–13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
7(月)	16:45–17:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
8(火)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
8(火)	17:55–18:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蒔田唯
9(水)	10:05–10:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
9(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
10(木)	11:45–12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
10(木)	20:15–20:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
11(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
11(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
12(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
12(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	合田美紀
14(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
14(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蒔田唯
15(火)	12:55–13:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
15(火)	16:55–17:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
16(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蒔田唯
16(水)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
17(木)	11:25–11:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
17(木)	19:05–19:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
18(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
18(金)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
19(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
19(土)	16:45–17:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡邊真衣
21(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白土慶子
21(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
22(火)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦伊万里
22(火)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
23(水)	11:15–11:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
23(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦伊万里
25(金)	10:35–11:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥

◎ … 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+