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

※2026年11月21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
					08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 小林							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智					
	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 田代	09:30–10:00 SP 西窪	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪	09:30–10:00 SP 田代	09:30–10:00 SP 西窪		09:30–10:00 SP 田代	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 小林	09:30–10:00 SP 西窪	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智	09:30–10:00 SP 田代	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 田代	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 田代	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田		09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小林	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代
	10:40–11:10 SP 田代	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 小林	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代		10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡田	10:50–11:20 SP 田代	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪	10:40–11:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 小林	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 田代	10:40–11:10 SP 田代	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智	10:40–11:10 SP 田代	11:00–11:30 SP 田代		10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗcore 小林	10:40–11:10 SP 西窪	10:50–11:20 SP 田代
		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗcore 小林	12:30–13:00 SP 田代	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	12:10–12:40 SP 田代		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小林	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡田	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡田	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智	12:10–12:40 SP 田代	12:10–12:40 SP 西窪		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 越智	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田			11:50–12:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 小林	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 越智	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 越智
	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪		13:20–13:50 SP 西窪	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡田	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林			12:30–13:00 SP 西窪	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪	13:40–14:10 SP 田代	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智			13:10–13:40 SP 西窪		
	13:40–14:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 小林		15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智		14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田代		14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 田代	15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小林		15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪		14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田代	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田代	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡田				
		16:40–17:10 SP 西窪	16:40–17:10 SP 西窪		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗcore 小林				16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田					14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 越智	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田代		16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪				
	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田代			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智	17:10–17:40 Rin-Ballet 小林		17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 田代	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田		17:10–17:40 SP 西窪		17:10–17:40 SP 西窪		17:20–17:50 SP 西窪	17:30–18:00 SP 田代	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田代		17:00–17:30 SP 西窪		17:10–17:40 SP 西窪			
	18:30–19:00 SP 西窪	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	18:50–19:20 Rin-Ballet 小林			18:40–19:10 SP 西窪	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小林	18:20–18:50 SP 田代	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	18:20–18:50 SP 西窪			18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小林	18:40–19:10 Rin-Ballet 小林	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋		18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 越智	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 小林	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小林
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智	20:00–20:30 SP 田代			19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西窪	19:40–20:10 SP 田代	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 越智	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智			19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小林	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪	19:50–20:20 SP 西窪	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋		19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 越智	19:50–20:20 SP 西窪	19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小林
	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小林	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田代			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智			20:50–21:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 小林	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	21:00–21:30 SP 西窪	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 西窪	21:10–21:40 SP 西窪		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智	20:10–20:40 Rin-Ballet 小林
																								21:10–21:40 SP 田代

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	－	－	－	－
	08:00–08:50 ◎ピラB+ 越智	08:00–08:30 Rin–Ballet 宮澤				
		09:10–09:40 ◎ピラPerBackBody 宮澤				
09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 田代	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 越智					
		10:20–11:10 ◎ピラA+ 宮澤				
11:00–11:45 Ex45ピラRefCore 小林	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 田代					
12:30–13:00 SP 西窪	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 田代					
13:40–14:10 ◎ピラRefBody 西窪						
		14:10–14:40 ◎ピラcore 小林	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:20–14:50 Rin–Ballet 小林					
		15:20–15:50 Cardio Reform Blast 小林				
	15:30–16:15 Ex45ピラRefCore 小林					
		16:30–17:20 ◎ピラJumpM 小林				
	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 小林					
18:20–18:50 SP 田代						
19:30–20:20 ◎ピラLower+ 田代						
21:00–21:50 ◎ピラJumpM 小林						

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
1(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
2(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
2(水)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
3(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
3(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
4(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
4(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
5(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
5(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
7(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
8(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
8(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
9(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
9(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
10(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
10(木)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
11(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
11(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
12(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
12(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
14(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
14(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
15(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
15(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
16(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
17(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
17(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
18(金)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
18(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
19(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
21(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
21(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
22(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
22(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
24(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
24(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
25(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
25(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉

◎ … 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+