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

※2026年11月25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	－
					08:00–08:30 ◎ヒラHipLine 大久保							08:00–08:30 SP 岡元							08:00–08:30 SP 三塩					
	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 有末	09:00–09:30 SP 三塩	09:00–09:50 ◎ヒラB+ 三塩	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 大久保	09:00–09:50 ◎ヒラB&A+ 熊木		09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 熊木	09:00–09:50 ◎ヒラH&L+ 有末	09:00–09:30 SP 大久保	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 熊木	09:00–09:30 ◎ヒラBackStyle 三塩	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 熊木		09:00–09:30 SP 大久保	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 有末	09:00–09:30 ◎ヒラChestSR 合田	09:00–09:30 ◎ヒラBackStyle 三塩	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 三塩	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 有末		09:00–09:30 SP 山本	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 有末	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 有末	
	10分 10:20–10:50 SP 渡辺	10:00–10:50 ◎ヒラLower+ 杉本	10:20–10:50 ◎ヒラHipLine 大久保	10:20–10:50 SP 大久保	10:20–10:50 SP 岡元		10:20–10:50 SP 岡元	10:20–10:50 SP 岡元	10:00–10:50 ◎ヒラLower+ 杉本	10:20–10:50 ◎ヒラcore 三塩	10:00–10:30 SP 熊木	10:20–10:50 ◎ヒラBackStyle 三塩		10:00–10:50 ◎ヒラLower+ 牧野	10:20–10:50 SP 牧野	10:00–10:30 ◎ヒラBackStyle 合田 10分	10:00–10:30 ◎ヒラcore 三塩 10分	10分 10:20–10:50 ◎ヒラControlF 有末	10:20–10:50 ◎ヒラStretchC 合田		10:00–10:30 ◎ヒラChestSR 合田	10:20–10:50 ◎ヒラHipLine 有末	10:20–10:50 ◎ヒラcore 三塩	
	10分 11:20–12:10 ◎ヒラWaist+ 渡辺	11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 杉本	11:20–11:50 ◎ヒラcore 三塩	11:20–12:10 ◎ヒラH&L+ 有末	11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 有末		11:20–12:10 ◎ヒラB&A+ 有末	11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 菊崎	11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 杉本	11:20–11:50 ◎ヒラBackStyle 三塩	11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 三塩	11:20–11:50 SP 牧野		11:20–12:10 ◎ヒラWaist+ 牧野	10分 11:20–11:50 ◎ヒラControlF 有末	10分 11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 渡辺	10分 11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 渡辺	11:20–11:50 SP 有末	11:20–12:10 ◎ヒラB&A+ 有末		11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 三塩	11:20–11:50 SP 合田	11:20–11:50 ◎ヒラControlF 有末	
	12:40–13:30 ◎ヒラH&L+ 熊木	12:40–13:10 ◎ヒラcore 三塩	12:20–12:50 SP 大久保	10分 12:40–13:10 ◎ヒラControlF 有末	12:40–13:10 ◎ヒラcore 三塩		12:40–13:10 ◎ヒラRefCore 岡元	12:40–13:10 ◎ヒラHipLine 大久保	12:40–13:10 ◎ヒラHipLine 大久保	12:20–13:10 ◎ヒラH&L+ 熊木	12:20–12:50 ◎ヒラRefCore 岡元	12:20–13:10 ◎ヒラH&L+ 熊木		12:20–13:10 ◎ヒラB&A+ 有末	12:20–12:50 SP 渡辺	10分 12:20–12:50 SP 渡辺	10分 12:20–12:50 SP 渡辺	12:20–12:50 ◎ヒラcore 三塩	12:40–13:10 ◎ヒラControlF 有末		12:20–12:50 ◎ヒラBackStyle 合田	12:20–12:50 ◎ヒラControlF 合田	12:20–12:50 ◎ヒラHipLine 三塩	
		13:40–14:10 ◎ヒラHipLine 大久保	13:20–14:10 ◎ヒラUpper+ 熊木	13:40–14:10 ◎ヒラBackStyle 三塩	13:40–14:30 ◎ヒラH&L+ 熊木		13:40–14:10 ◎ヒラBackStyle 三塩	13:40–14:30 ◎ヒラWaist+ 岡元	10分 13:40–14:10 ◎ヒラControlF 有末	13:40–14:10 SP 大久保	13:20–14:10 ◎ヒラB&A+ 熊木	13:40–14:30 ◎ヒラUpper+ 岡元		13:40–14:10 ◎ヒラTotalBody 牧野	13:40–14:30 ◎ヒラWaist+ 牧野	13:20–14:10 ◎ヒラB+ 三塩	13:20–14:10 ◎ヒラH&L+ 牧野	13:40–14:30 ◎ヒラWaist+ 三塩			13:20–13:50 ◎ヒラcore 三塩	13:20–14:10 ◎ヒラH&L+ 三塩	13:20–13:50 SP 有末	
					15:00–15:30 ◎ヒラBackStyle 大久保							15:00–15:30 ◎ヒラHipLine 大久保							14:50–15:20 SP 合田					
					16:00–16:50 ◎ヒラB+ 岡元							16:00–16:50 ◎ヒラB&A+ 牧野							16:00–16:50 ◎ヒラUpper+ 三塩					
	17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 熊木	17:20–17:50 ◎ヒラBackStyle 大久保	17:20–17:50 ◎ヒラBackStyle 三塩	17:20–17:50 SP 三塩	17:20–17:50 SP 三塩		17:20–17:50 SP 岡元	17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 熊木	17:20–17:50 SP 菊崎	17:20–18:10 ◎ヒラWaist+ 三塩	17:40–18:10 ◎ヒラHipLine 有末	17:20–18:10 ◎ヒラWaist+ 有末		17:20–17:50 ◎ヒラHipLine 有末	17:20–17:50 SP 牧野	17:20–17:50 SP 牧野	17:20–17:50 ◎ヒラBackStyle 三塩	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 合田		10分 17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 渡辺	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 有末	17:20–17:50 SP 三塩	
	18:40–19:10 SP 有末	18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 有末	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 岡元	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 岡元			18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 菊崎	18:40–19:10 SP 菊崎	18:20–19:10 ◎ヒラB&A+ 有末	18:40–19:10 SP 大久保	18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 大久保			18:40–19:10 ◎ヒラControlF 有末	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 牧野	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 牧野	10分 18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 渡辺	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 合田		18:40–19:10 SP 三塩	18:40–19:10 ◎ヒラStretchC 合田	10分 18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 渡辺	
	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 熊木	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 岡元	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 熊木	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 岡元			19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 有末	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 熊木	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 岡元	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 菊崎	10分 20:00–20:30 ◎ヒラControlF 有末			19:40–20:10 SP 有末	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 熊木	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 有末	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 牧野	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 牧野		10分 19:40–20:30 ◎ヒラB+ 渡辺	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 三塩	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 合田	
	21:00–21:30 ◎ヒラHipLine 有末	21:00–21:30 SP 岡元	21:00–21:30 SP 岡元	21:00–21:30 ◎ヒラHipLine 三塩			21:00–21:30 ◎ヒラBackStyle 三塩	21:00–21:30 ◎ヒラBackStyle 三塩	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 岡元	21:00–21:30 ◎ヒラHipLine 大久保	21:00–21:30 SP 牧野			20:40–21:30 ◎ヒラH&L+ 熊木	21:00–21:30 SP 熊木	10分 21:00–21:30 ◎ヒラControlF 有末	21:00–21:30 ◎ヒラPerBackBody 牧野	21:00–21:30 SP 合田		10分 21:00–21:30 ◎ヒラPerBackBody 渡辺	21:00–21:30 SP 三塩	21:00–21:30 ◎ヒラBackStyle 合田	

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	－	－	－	－
	08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 合田	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 合田				
	10分					
09:00–09:30 SP 山本	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 渡辺	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 合田				
10:00–10:50 ◎ピラLower+ 渡辺	10分 10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 渡辺	10分 10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 渡辺				
●11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 三塩	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 有末	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 合田				
	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 三塩	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 有末				
	13:40–14:30 ◎ピラB+ 有末	13:40–14:30 ◎ピラB+ 有末				
		10分				
	15:00–15:30 ◎ピラStretchC 合田	15:00–15:30 ◎ピラcore 渡辺				
	10分	10分				
	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 渡辺	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 渡辺				
	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 三塩	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 有末				
18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 三塩						
19:40–20:30 ◎ピラLower+ 有末						
21:00–21:30 SP 有末						

【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ChestSR	Chest Spine Release	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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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

【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	渡辺万葉
1(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
2(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
2(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
3(木)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大久保麻由
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
4(金)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大久保麻由
4(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
5(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
5(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
7(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
7(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
8(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
8(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
9(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大久保麻由
9(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
10(木)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大久保麻由
10(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大久保麻由
11(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊木茉璃野
11(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
12(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
14(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大久保麻由
14(月)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
15(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
15(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊木茉璃野
16(水)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
16(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
17(木)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
17(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
18(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
18(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	合田美紀
19(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
19(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	合田美紀
21(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
21(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
22(火)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	合田美紀
22(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
23(水)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
23(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
25(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美

◎ … 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+