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

※2026年11月17日02:06 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 ◎ヒラUpper+ 西山							08:00–08:30 ◎ヒラStretchC 中塚							08:00–08:50 ◎ヒラUpper+ 本直					
	10分 09:30–10:00 ◎ヒラChestSR 上西	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 森田	09:30–10:00 SP 中塚	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 本直	10分 09:20–10:10 ◎ヒラWaist+ 西山		09:30–10:00 SP 上西	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 森田	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 西山	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 西山	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 西山	09:00–09:50 ◎ヒラA+ 中塚		09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 上西	10分 09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 中塚	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 西山	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 本直	10分 09:30–10:00 ◎ヒラHipLine 上西	09:20–10:10 ◎ヒラLower+ 本直		09:30–10:15 Ex45ヒラRefBody 服部	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 中塚	09:30–10:15 Ex45ヒラRefCore 上西	
	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 上西	10:50–11:20 SP 森田	10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 中塚	10分 10:50–11:20 ◎ヒラcore 上西	10:40–11:10 SP 上西		10:30–11:15 Ex45ヒラRefBody 上西	10:50–11:20 SP 森田	10:50–11:40 ◎ヒラB+ 西山	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 本直	10:50–11:20 SP 森田	10分 10:30–11:00 ◎ヒラHipLine 上西		10:50–11:20 SP 上西	10:30–11:00 SP 中塚	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 西山	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 本直	10:30–11:00 SP 上西	10:40–11:30 ◎ヒラWaist+ 西山		10:45–11:30 Power Basic 服部	10:50–11:20 SP 中塚	10分 10:50–11:20 ◎ヒラHipLine 上西	
	11:50–12:20 SP 服部	10分 11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 上西	11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 森田	11:50–12:20 SP 上西	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 本直		11:45–12:35 ◎ヒラLower+ 森田	11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 西山	12:10–12:40 SP 中塚		11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 西山	11:30–12:00 SP 上西		11:50–12:20 ◎ヒラRefCore 森田	11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 本直	10分 12:20–12:50 ◎ヒラBackStyle 中塚	12:10–12:40 SP 中塚	11:30–12:20 ◎ヒラA+ 中塚	12:00–12:30 SP 上西		11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 西山	11:50–12:20 SP 上西	
	12:50–13:20 ◎ヒラRefCore 服部	13:10–13:40 ◎ヒラStretchC 上西	13:10–13:40 ◎ヒラRefCore 森田	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 本直	10分 13:10–13:40 ◎ヒラChestSR 上西		13:10–13:40 ◎ヒラRefCore 森田	10分 13:20–13:50 ◎ヒラHipLine 上西	10分 13:10–13:40 ◎ヒラTotalBody 中塚		13:10–14:00 ◎ヒラB+ 西山	12:30–13:20 ◎ヒラUpper+ 本直		12:50–13:40 ◎ヒラB&A+ 森田	12:50–13:40 ◎ヒラLower+ 本直	13:20–13:50 SP 中塚	10分 13:10–14:00 ◎ヒラJumpM 中塚	12:50–13:20 ◎ヒラStretchC 中塚	13:00–13:30 ◎ヒラRefCore 上西		13:00–13:50 ◎ヒラH&L+ 森田	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 西山	
	10分 13:50–14:40 ◎ヒラA+ 中塚	14:10–15:00 ◎ヒラUpper+ 西山	14:10–15:00 ◎ヒラLower+ 西山		14:10–15:00 ◎ヒラB+ 西山	定休日		14:20–14:50 ◎ヒラChestSR 上西	14:10–15:00 ◎ヒラH&L+ 上西		14:30–15:20 ◎ヒラUpper+ 本直	13:50–14:20 SP 上西	定休日	14:10–15:00 ◎ヒラWaist+ 西山				13:50–14:40 ◎ヒラUpper+ 上西	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 西山	定休日	14:20–15:10 ◎ヒラUpper+ 本直		定休日
	15:10–16:00 ◎ヒラUpper+ 本直		10分 15:30–16:00 ◎ヒラControlF 中塚		15:30–16:00 SP 森田			15:20–16:10 ◎ヒラLower+ 本直				14:50–15:40 ◎ヒラLower+ 本直								15:20–16:10 ◎ヒラB+ 西山				
				16:40–17:30 ◎ヒラUpper+ 本直	16:30–17:00 ◎ヒラRefCore 森田		16:20–16:50 SP 森田		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 西山			16:10–17:00 ◎ヒラUpper+ 本直		16:20–17:05 Ex45ヒラRefCore 上西	16:00–16:50 ◎ヒラB+ 西山	16:00–16:30 SP 中塚	16:00–16:50 ◎ヒラUpper+ 本直		16:40–17:30 ◎ヒラUpper+ 本直		16:20–17:05 Ex45ヒラRefBody 上西			
	17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 本直	17:20–17:50 SP 上西	17:20–17:50 SP 森田		17:30–18:20 ◎ヒラUpper+ 本直		17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 本直	17:20–17:50 SP 森田	17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 上西		17:40–18:10 ◎ヒラRefCore 森田	10分 17:30–18:20 ◎ヒラH&L+ 森田		17:40–18:10 SP 森田	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 本直	17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 西山	17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 西山	17:40–18:10 SP 森田	18:00–18:30 SP 上西		17:30–18:00 SP 森田	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 西山	
	18:40–19:10 SP 中塚	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 西山	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 西山	18:00–18:30 ◎ヒラRefCore 森田			18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 本直	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 本直	18:40–19:10 ◎ヒラChestSR 上西	18:45–19:30 Ex45ヒラRefCore 服部	18:40–19:10 SP 森田			18:40–19:10 ◎ヒラcore 服部	18:40–19:10 SP 中塚	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 西山	18:40–19:30 ◎ヒラB+ 西山	18:40–19:10 ◎ヒラChestSR 上西			18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 本直	18:40–19:10 SP 中塚	18:40–19:10 SP 中塚	
	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 中塚	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 久川	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 西山	19:00–19:50 ◎ヒラLower+ 森田			20:00–20:30 SP 中塚	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 本直	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 久川	20:00–20:30 SP 森田	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 本直			19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 西山	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 西山	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 本直	20:00–20:45 Power Waist Shape 上西	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 森田			10分 20:00–20:30 ◎ヒラChestSR 上西	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 本直	19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 久川	
	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 本直	21:00–21:50 ◎ヒラH&L+ 久川	21:00–21:45 Ex45ヒラRefCore 服部	20:20–20:50 ◎ヒラChestSR 中塚	21:20–21:50 SP 中塚		21:00–21:45 Power Basic 中塚	10分 21:00–21:45 Power Waist Shape 上西	21:00–21:50 ◎ヒラH&L+ 久川	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 森田	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 本直			21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 西山	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 西山	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 本直	21:15–21:45 SP 上西	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 森田			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 本直	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 本直	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 久川	

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	-	-	-	-
09:30-10:00 SP 中塚	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森田	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 西山	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中塚	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 森田	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西山				
10分 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森田	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中塚	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 上西				
12:50-13:20 SP 森田	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本直	10分 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 上西				
13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 森田	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山				
16:20-16:50 SP 森田	13:40-14:25 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 上西	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西山				
17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西山	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 上西	10分 15:40-16:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 中塚				
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西山	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本直	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 中塚				
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本直	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本直					
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本直						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	服部茉奈
1(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
2(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
2(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
3(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
3(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
4(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
4(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
5(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
5(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
7(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
7(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
7(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
8(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
8(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
9(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
10(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
11(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
11(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
12(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
12(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
14(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
14(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
15(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
16(水)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
16(水)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
17(木)	21:15-21:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
18(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
18(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
19(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
21(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
21(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
23(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
23(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
25(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
25(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子

◎ … 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+