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

※2026年11月22日02:10 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H&L+ 高遠							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 岩永							08:00–08:30 SP 加藤					
					09:20–09:50 SP 高遠							09:20–10:10 ◎ピラLower+ 鹿内							09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 加藤					
	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 下村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 鹿内	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 加藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩永			09:30–10:00 SP 高遠	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩永	09:30–10:20 ◎ピラB+ 鹿内	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 下村	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 鹿内			09:30–10:00 ◎ピラStretchC 加藤	09:30–10:00 SP 加藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松田	09:30–10:00 SP 松田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩永			09:30–10:20 ◎ピラA+ 下村	09:30–10:00 SP 加藤	09:30–10:00 SP 加藤
																			10:00–10:50 ◎ピラLower+ 岩永					
	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 下村	10:45–11:35 ◎ピラB+ 鹿内	10:30–11:00 SP 加藤	10:50–11:20 ◎ピラControlF 加藤	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 岩永		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 高遠	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 岩永	10:50–11:20 SP 鹿内	10:30–11:20 ◎ピラB+ 鹿内	10:50–11:20 SP 鹿内	10:40–11:10 SP 加藤		10:30–11:00 SP 加藤	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 加藤	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 松田	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 松田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岩永			10:50–11:20 ◎ピラHipLine 加藤	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 加藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 岩永
			11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 鹿内		11:40–12:10 ◎ピラRefBody 高遠									11:30–12:15 Ex45ピラPerBackBody 下村	11:45–12:15 SP 鹿内		11:30–12:00 ◎ピラChestSR 加藤		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 岩永					
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岩永	12:05–12:35 SP 高遠		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岩永			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 加藤	12:05–12:35 SP 高遠	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岩永	11:50–12:20 SP 鹿内	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 加藤					11:50–12:20 SP 鹿内		12:10–12:40 ◎ピラcore 松田			11:50–12:20 ◎ピラcore 松田		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岩永
		13:05–13:35 ◎ピラRefBody 高遠	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 鹿内		13:10–13:40 SP 鹿内		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 加藤	13:05–13:55 ◎ピラH&L+ 高遠	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 岩永		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 岩永			12:45–13:35 ◎ピラLower+ 鹿内	12:45–13:30 Ex45ピラControlF 下村	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 鹿内	12:30–13:15 Power Basic 加藤	13:10–13:40 SP 鹿内			12:50–13:35 Strong Hip&Legs 加藤		
	13:10–13:55 Strong Back&Arms 加藤																							
					14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 鹿内							14:25–15:10 Boost Upper&Lower 鹿内												
					15:30–16:15 Boost Upper&Lower 岩永							15:40–16:30 ◎ピラB+ 鹿内							15:45–16:30 Boost Upper&Lower 岩永					
					16:45–17:35 ◎ピラLower+ 岩永							17:00–17:30 SP 加藤					17:15–17:45 SP 加藤		17:00–17:30 ◎ピラHipLine 加藤					
	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 岩永	17:25–18:10 Strong Hip&Legs 高遠	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 高遠	17:25–18:15 ◎ピラLower+ 岩永				17:25–18:15 ◎ピラLower+ 加藤	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 高遠		17:25–18:15 ◎ピラLower+ 岩永			17:20–18:05 Ex45ピラTotalBody 下村		17:40–18:10 ◎ピラcore 松田						17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 鹿内	17:25–18:15 ◎ピラLower+ 松田
					18:05–18:35 SP 鹿内							18:00–18:30 ◎ピラStretchC 加藤							18:00–18:30 SP 松田				19:00–19:30 ◎ピラcore 松田	
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岩永	18:40–19:10 SP 高遠	18:40–19:10 SP 鹿内	18:45–19:15 ◎ピラBackStyle 加藤			18:40–19:10 SP 下村	18:45–19:15 ◎ピラControlF 加藤	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 高遠	18:45–19:15 ◎ピラControlF 加藤	18:45–19:30 Ex45ピラControlF 加藤			18:40–19:10 SP 松田	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 加藤	18:40–19:10 SP 鹿内	18:20–19:05 Power Waist Shape 松田	18:40–19:30 ◎ピラB+ 鹿内			18:25–19:10 Boost Upper&Lower 岩永		18:45–19:15 ◎ピラStretchC 加藤
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岩永	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岩永	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 高遠	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 鹿内			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鹿内	19:45–20:30 Strong Back&Arms 高遠	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岩永	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 高遠	20:00–20:30 SP 鹿内			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岩永	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鹿内	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 岩永	19:35–20:25 ◎ピラUpper+ 岩永	20:00–20:30 SP 松田			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岩永	20:00–20:30 SP 鹿内	19:45–20:30 Power Basic 加藤
	20:00–20:30 SP 加藤																							
	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 加藤	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 岩永	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 高遠	21:00–21:30 SP 鹿内			21:00–21:45 Power Waist Shape 鹿内	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 加藤	21:00–21:30 SP 高遠	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 高遠	21:00–21:30 ◎ピラControlF 加藤			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 岩永	21:00–21:30 SP 鹿内	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 岩永	20:55–21:40 Boost Upper&Lower 岩永	21:00–21:45 Power Waist Shape 松田			21:00–21:30 SP 鹿内	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鹿内	21:00–21:30 SP 松田

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	－	－	－	－
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鹿内	08:00-08:45 Power Waist Shape 鹿内	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 下村	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鹿内	09:15-10:05 ◎ﾋﾟﾗB+ 鹿内	09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗJumpM 下村				
12:10-12:55 Ex45ﾋﾟﾗStretchC 加藤	10:35-11:05 ◎ﾋﾟﾗRefBody 高遠	10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鹿内				
13:25-13:55 SP 加藤	11:35-12:25 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高遠	15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 下村				
17:50-18:20 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 加藤	14:25-14:55 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鹿内	16:20-17:05 Power Waist Shape 鹿内				
18:50-19:20 SP 鹿内	15:25-16:15 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 高遠	17:35-18:25 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鹿内				
19:50-20:35 Ex45ﾋﾟﾗPerBackBody 下村	16:45-17:15 ◎ﾋﾟﾗcore 下村					
21:05-21:35 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 下村	17:45-18:35 ◎ﾋﾟﾗA+ 下村					

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾟﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45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	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	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	◎ﾋﾟﾗ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ﾋﾟﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾟﾗ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)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
2(水)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
2(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
3(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
3(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
4(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
5(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
5(土)	18:05-18:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
7(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下村菜摘
8(火)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
9(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
9(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
10(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
11(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
11(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
12(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
12(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
14(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
15(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
15(火)	11:45-12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
16(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
17(木)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
18(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
21(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
22(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
23(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
23(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
25(金)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
25(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子

◎ … 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+