2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 八王子店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月22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+ 小岩井							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小岩井							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 野崎					
	09:30–10:15 Ex45ピラStretchC 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小岩井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラB+ 君島	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 小岩井		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラB+ 君島	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 渡辺	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 渡辺		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 渡辺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 渡辺	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 西村	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西村	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西村	09:25–10:15 ◎ピラUpper+ 野崎		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西村	09:30–10:00 ◎ピラcore 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小岩井	
	10:45–11:15 SP 西村	10分 10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 渡辺	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小岩井	10:50–11:20 SP 君島	10分 10:40–11:25 Power Waist Shape 渡辺		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 野崎	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 西村	10:50–11:20 ◎ピラControlF 山本	10:50–11:20 SP 渡辺	10:45–11:15 SP 渡辺		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小岩井	10:45–11:15 SP 西村	10:50–11:20 SP 君島	10:50–11:20 SP 西村	10:50–11:20 SP 西村		10:50–11:20 SP 西村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小岩井	
	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 西村	10分 12:10–12:40 SP 渡辺	12:10–12:40 SP 西村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小岩井	11:55–12:25 SP 山本		12:10–12:55 Strong Back&Arms 渡辺	12:10–12:40 SP 君島	12:05–12:35 SP 西村	11:50–12:20 SP 山本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西村	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 野崎		12:10–12:40 SP 君島	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 渡辺	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 小岩井	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小岩井	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小岩井	11:50–12:35 Strong Back&Arms 西村		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 野崎	11:50–12:35 Ex45ピラcore 山本	12:10–12:40 SP 西村	
	13:05–13:50 Ex45ピラPerBackBody 山本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小岩井	13:10–13:55 Power Waist Shape 西村	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小岩井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小岩井		13:25–13:55 SP 渡辺	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 君島	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 小岩井		13:10–13:40 SP 渡辺	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 野崎		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 野崎	13:10–13:40 SP 渡辺	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 野崎	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小岩井	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小岩井	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 野崎		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 野崎		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 野崎	
					14:30–15:00 ◎ピラChestSR 君島							14:30–15:00 SP 西村							14:25–15:15 ◎ピラUpper+ 野崎					
					15:40–16:25 Ex45ピラTotalBody 山本							15:40–16:25 Power Waist Shape 西村							15:50–16:20 ◎ピラRefBody 西村					
	17:20–17:50 SP 山本	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 小岩井	17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 小岩井	17:40–18:10 SP 山本	17:00–17:30 SP 山本		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 野崎	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 野崎	17:40–18:10 SP 西村		17:25–18:15 ◎ピラLower+ 君島	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 野崎		17:40–18:10 ◎ピラcore 君島	17:15–18:05 ◎ピラUpper+ 野崎	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 野崎	17:40–18:10 SP 山本	17:45–18:15 SP 西村	17:00–17:30 SP 西村		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 野崎		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 野崎	
	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 君島	10分 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 渡辺	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 野崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 君島			18:40–19:10 SP 渡辺	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小岩井	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 君島	18:40–19:10 SP 君島	18:45–19:15 SP 西村			18:40–19:10 SP 君島	18:35–19:25 ◎ピラLower+ 野崎	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 野崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小岩井	18:45–19:15 ◎ピラControlF 西村		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 野崎	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 野崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 野崎	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 野崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小岩井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 野崎	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 西村			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小岩井	20:00–20:30 SP 渡辺	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小岩井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小岩井	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 君島			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 野崎	19:50–20:35 Power Basic 君島	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 君島	20:00–20:30 SP 山本	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 小岩井		20:00–20:30 SP 西村	19:45–20:30 Power Waist Shape 西村	20:00–20:30 SP 西村	
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 野崎	21:00–21:30 SP 西村	21:00–21:30 SP 西村	21:00–21:45 Ex45ピラcore 山本			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小岩井	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 渡辺	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小岩井	21:00–21:45 Ex45ピラChestSR 山本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 君島			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 野崎	21:00–21:30 SP 君島	21:00–21:30 SP 君島	21:00–21:45 Ex45ピラHipLine 山本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小岩井		21:00–21:30 ◎ピラControlF 西村	21:00–21:30 SP 山本	21:00–21:30 ◎ピラControlF 西村	

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	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Waist+ 西村	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野崎				
	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 西村	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野崎				
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西村						
	10:25–11:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小岩井	10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西村				
10:50–11:20 SP 西村						
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小岩井	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小岩井	11:50–12:35 Strong Back&Arms 西村				
13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小岩井	13:15–14:00 Strong Back&Arms 西村	13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小岩井				
	14:35–15:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西村	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小岩井				
	15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小岩井	15:55–16:25 ◎ﾋﾞﾗControlF 西村				
17:25–17:55 SP 西村	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 小岩井	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 野崎				
18:25–19:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小岩井						
19:45–20:30 Boost Upper&Lower 小岩井						
21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗBackStyle 山本						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45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)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
1(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
2(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
2(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
3(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
4(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
4(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
5(土)	11:55–12:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
5(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
7(月)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
7(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
8(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
8(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
9(水)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
9(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
10(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
10(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
11(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
11(金)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
12(土)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
12(土)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
14(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
14(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
15(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
15(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
16(水)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
17(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	君島七海
17(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
17(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
18(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
18(金)	17:45–18:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
19(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
19(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
21(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
21(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
22(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本優奈
23(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
23(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
25(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美
25(金)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村菜々美

◎ … 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）



【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+