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

※2026年11月24日02:09 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
	10分 09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 関口	10分 09:00–09:30 ◎ビラStretchC 川野	10分 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 高田	10分 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 高橋	10分 08:30–09:00 ◎ビラPerBackBody 関口		10分 09:00–09:45 Ex45ビラBallet 清井	10分 09:00–09:30 ◎ビラStretchC 川野	10分 09:00–09:30 SP 志岐	10分 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 関口	10分 09:00–09:50 ◎ビラB+ 高田	10分 08:30–09:15 Boost Upper&Lower 志岐		10分 09:00–09:30 ◎ビラControlF 高田	10分 09:00–09:30 SP 高田	10分 09:00–09:30 Rin–Ballet 清井	10分 09:00–09:50 ◎ビラB+ 志岐	10分 09:00–09:50 ◎ビラJumpM 高田	10分 08:30–09:00 ◎ビラcore 高田		10分 09:00–09:45 Power Waist Shape 関口	10分 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 清井		10分 09:00–09:30 ◎ビラHipLine 関口
	10分 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 関口	10分 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 川野	10分 10:20–10:50 SP 高田	10分 10:20–10:50 ◎ビラcore 高田	10分 09:30–10:20 ◎ビラJumpM 高田		10分 10:15–10:45 SP 清井	10分 10:00–10:30 SP 川野	10分 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 川野	10分 10:20–10:50 SP 関口	10分 10:20–10:50 ◎ビラcore 高田	10分 09:40–10:30 ◎ビラB+ 志岐		10分 10:00–10:30 SP 清井	10分 10:00–10:45 Strong Hip&Legs 高橋	10分 10:00–10:45 Ex45ビラTotalBody 清井	10分 10:20–11:05 Boost Upper&Lower 志岐	10分 10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 清井	10分 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 関口		10分 10:15–10:45 ◎ビラHipLine 関口	10分 10:20–11:05 Ex45ビラRefCore 清井		10分 10:00–10:30 SP 関口
	10分 11:20–11:50 SP 志岐	10分 11:20–12:05 Ex45ビラRefCore 清井	10分 11:20–12:05 Power Basic 川野	10分 11:20–12:10 ◎ビラA+ 清井	10分 10:50–11:20 SP 志岐		10分 11:15–12:00 Strong Hip&Legs 高橋	10分 11:00–11:50 ◎ビラLower+ 志岐	10分 11:20–12:05 Strong Back&Arms 志岐	10分 11:20–12:10 ◎ビラB+ 志岐	10分 11:20–11:50 ◎ビラChestSR 関口	10分 11:00–11:30 SP 川野		10分 11:00–11:50 ◎ビラA+ 清井		10分 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 川野	10分 11:40–12:10 SP 高橋	10分 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 清井	10分 10:50–11:40 ◎ビラJumpM 清井		10分 11:15–12:05 ◎ビラUpper+ 志岐	10分 11:40–12:10 SP 川野		10分 11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 清井
	10分 12:30–13:20 ◎ビラB+ 志岐	10分 12:35–13:05 SP 高橋	10分 12:35–13:25 ◎ビラLower+ 川野	10分 11:50–12:40 ◎ビラB+ 志岐			10分 12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 高橋	10分 12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 志岐	10分 12:35–13:25 ◎ビラLower+ 高橋	10分 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 志岐	10分 12:20–13:05 Power Basic 関口	10分 12:00–12:30 Rin–Ballet 清井		10分 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 高田		10分 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 川野	10分 12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 高橋	10分 12:40–13:10 SP 高橋	10分 12:10–12:40 ◎ビラStretchC 川野		10分 12:35–13:05 SP 志岐			10分 12:20–12:50 Rin–Ballet 清井
	10分 13:35–14:25 ◎ビラUpper+ 高橋			10分 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 関口			10分 13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 清井			10分 13:40–14:10 ◎ビラStretchC 川野	10分 13:35–14:05 SP 高橋	10分 13:00–13:50 ◎ビラA+ 清井		10分 13:40–14:10 ◎ビラRefBody 志岐		10分 14:00–14:30 ◎ビラHipLine 関口	10分 14:00–14:30 ◎ビラRefCore 川野	10分 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 高橋	10分 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 川野					10分 13:20–14:10 ◎ビラB+ 志岐
				10分 14:30–15:00 SP 関口								10分 14:20–14:50 SP 川野							10分 14:30–15:00 SP 志岐					
	10分 16:00–16:30 SP 志岐				10分 15:30–16:00 ◎ビラControlF 高田			10分 16:00–16:50 ◎ビラA+ 清井	10分 16:20–16:50 ◎ビラChestSR 関口			10分 15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 高橋							10分 15:35–16:20 Strong Back&Arms 志岐			10分 16:00–16:30 SP 志岐		
	10分 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 清井	10分 17:20–18:05 Strong Hip&Legs 川野	10分 17:05–17:50 Ex45ビラTotalBody 清井	10分 17:20–17:50 SP 高橋	10分 16:30–17:15 Strong Back&Arms 志岐		10分 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 関口	10分 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 清井	10分 17:20–17:50 ◎ビラHipLine 関口	10分 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 清井	10分 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 高橋	10分 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 高橋		10分 17:35–18:20 Boost Upper&Lower 志岐		10分 17:20–18:05 Strong Hip&Legs 高橋	10分 17:20–17:50 SP 志岐	10分 17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 清井	10分 16:50–17:40 ◎ビラA+ 清井		10分 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 高橋			10分 17:00–17:30 SP 川野
					10分 17:45–18:35 ◎ビラUpper+ 志岐														10分 18:10–18:40 SP 志岐					
	10分 18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 清井	10分 18:35–19:05 SP 関口	10分 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 清井	10分 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 志岐			10分 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 関口	10分 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高橋	10分 18:20–19:05 Strong Back&Arms 川野	10分 18:20–18:50 SP 志岐	10分 18:20–19:05 Boost Upper&Lower 高橋	10分 18:00–18:30 ◎ビラcore 高田		10分 18:50–19:20 SP 志岐		10分 18:40–19:10 SP 高橋	10分 18:20–19:05 Power Waist Shape 川野	10分 18:20–19:10 ◎ビラA+ 清井		10分 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 志岐			10分 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 川野
	10分 19:20–20:05 Strong Back&Arms 志岐	10分 19:35–20:25 ◎ビラB+ 関口	10分 19:40–20:10 SP 川野	10分 19:40–20:10 ◎ビラRefBody 志岐			10分 19:40–20:10 SP 高田	10分 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 高橋	10分 19:35–20:05 SP 川野	10分 19:20–20:10 ◎ビラA+ 清井	10分 19:35–20:05 SP 清井			10分 19:50–20:20 ◎ビラChestSR 関口	10分 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 志岐	10分 19:40–20:30 ◎ビラB+ 川野	10分 19:40–20:10 ◎ビラHipLine 関口	10分 19:40–20:10 SP 高橋		10分 19:40–20:10 ◎ビラRefBody 高橋	10分 19:40–20:10 SP 高橋		10分 19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 高橋
	10分 20:35–21:25 ◎ビラLower+ 高田	10分 20:55–21:25 ◎ビラTotalBody 清井	10分 20:40–21:30 ◎ビラB+ 志岐	10分 20:40–21:25 Power Waist Shape 川野			10分 20:40–21:25 Power Waist Shape 高田	10分 21:00–21:30 SP 高田	10分 20:35–21:25 ◎ビラLower+ 高橋	10分 20:40–21:25 Strong Back&Arms 川野	10分 20:35–21:25 ◎ビラJumpM 清井			10分 20:50–21:40 ◎ビラB+ 関口	10分 21:00–21:30 SP 川野	10分 21:00–21:30 SP 関口	10分 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 関口	10分 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 高橋		10分 20:40–21:25 Strong Hip&Legs 高橋	10分 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 高橋		10分 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 高橋

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	－	－	－	－
10分 09:00-09:30 SP 髙田	10分 08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 清井	10分 08:30-09:15 Strong Back&Arms 川野	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙田	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 関口	10分 09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 川野				
10分 11:20-11:50 Rin-Ballet 清井	10分 11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 関口	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 志岐				
10分 12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 清井	10分 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 志岐	10分 12:05-12:35 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 清井				
10分 13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川野	10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 志岐	10分 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 関口				
	10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 髙橋	10分 14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 関口				
	10分 15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	10分 15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 志岐				
10分 17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 川野	10分 17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 関口	10分 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 志岐				
10分 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川野		10分 17:50-18:20 Rin-Ballet 清井				
10分 19:40-20:10 SP 髙橋						
10分 20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋						

【マシンピラティス】

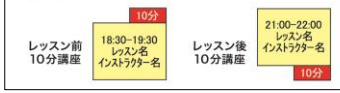
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗBallet	【Extra45】Rin-Ballet	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	◎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RefCore	【Extra45】Refresh Core	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
1(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
2(水)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
2(水)	18:35-19:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口宥花
3(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙田雛妃
3(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
4(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
5(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
5(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口宥花
7(月)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清井未来
7(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙田雛妃
8(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙田雛妃
9(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
9(水)	19:35-20:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
10(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口宥花
10(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
11(金)	13:35-14:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
11(金)	19:35-20:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清井未来
12(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
12(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
14(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清井未来
14(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
15(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙田雛妃
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口宥花
17(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
18(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
19(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
19(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
21(月)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	志岐穂乃香
22(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
22(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依
24(木)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口宥花
24(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川野美怜
25(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙田雛妃
25(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋由依

◎ … 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+