2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 蒲田店(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)	
	Aスタジオ	Aスタジオ	S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	S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	Sスタジオ
	09:00–09:30 SP 山崎	09:00–09:50 ◎ピラB+ 山崎		09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 江上	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山崎	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 山崎	09:00–10:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 石井		09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 石井	09:00–09:30 SP 山崎	09:00–09:50 ◎ピラB+ 三宅	09:00–09:50 ◎ピラA+ 三宅	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 松木		09:00–09:30 Rin-Ballet 江上	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 三宅	09:00–09:30 SP 石井	09:00–09:45 Power Basic 山崎	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 江上	08:00–08:30 SP 石井	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 石井	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 石井	
	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 山崎	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 山崎		10:20–10:50 SP 江上	10:20–10:50 SP 山崎	10:20–11:10 ◎ピラB+ 江上	10:30–11:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	10:20–10:50 SP 石井		10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 石井	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 石井	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 三宅	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 三宅	10:20–10:50 SP 石井		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 江上	10:20–10:50 ◎ピラcore 三宅	10:00–10:50 ◎ピラB+ 石井	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 山崎	10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 江上	10:20–11:05 Ex45ピラRefCore 江上	10:30–11:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 石井	
	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 石井	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 松木		11:20–12:10 ◎ピラJumpM 松木	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 江上	11:40–12:10 Rin-Ballet 江上	12:00–13:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	11:20–12:10 ◎ピラB+ 松木		11:20–12:10 ◎ピラJumpM 松木	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 石井	11:20–11:50 SP 山崎	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 山崎	11:20–12:05 Ex45ピラHipLine 松木		11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 三宅	11:20–12:10 ◎ピラB+ 石井	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 松木	11:40–12:10 SP 三宅	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 山崎	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 江上		11:20–11:50 SP 山崎	
	12:20–13:10 ◎ピラB+ 石井	12:40–13:10 ◎ピラControlF 松木		12:40–13:30 ◎ピラB+ 江上	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 江上	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 石井		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 松木		12:40–13:10 ◎ピラcore 松木	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 山崎	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 江上	12:40–13:10 SP 三宅	12:40–13:30 ◎ピラB+ 石井		12:20–12:50 SP 江上	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 三宅	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 石井	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 三宅	12:20–12:50 SP 山崎	12:40–13:30 ◎ピラB+ 山崎	12:00–13:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 山崎	
	13:40–14:10 ◎ピラRefBody 山崎	13:40–14:10 SP 石井	14:30–15:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木			14:20–14:50 ◎ピラRefBody 山崎	14:00–15:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木		14:50–15:50 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	13:40–14:10 SP 三宅	13:40–14:10 ◎ピラControlF 江上			14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 石井			13:40–14:10 SP 石井				14:20–15:05 Power Waist Shape 三宅	14:00–15:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 江上	
	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 石井	16:20–16:50 SP 山崎		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 松木	16:40–17:10 ◎ピラcore 江上	15:20–15:50 ◎ピラHipLine 松木 16:20–17:05 Ex45ピラStretchC 松木		16:20–16:50 SP 山崎		●16:20–17:10 ◎ピラLower+ 江上	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 山崎		16:20–16:50 ◎ピラcore 江上	15:20–15:50 SP 山崎 16:20–17:10 ◎ピラA+ 三宅		16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 山崎	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 江上		16:40–17:10 ◎ピラControlF 三宅	16:20–16:50 Rin-Ballet 江上	15:30–16:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木 16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 三宅	16:20–16:50 SP 山崎	15:00–16:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木
	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 三宅	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 石井		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 三宅	17:40–18:10 SP 石井	17:40–18:10 SP 石井		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 三宅		17:40–18:10 ◎ピラChestSR 江上	17:20–18:10 ◎ピラB+ 江上	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 石井	17:20–17:50 SP 山崎	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 山崎		17:40–18:10 ◎ピラStretchC 三宅	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 石井	17:20–17:50 SP 江上	17:40–18:10 SP 石井	17:20–18:10 ◎ピラA+ 三宅	17:40–18:10 SP 山崎		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 江上	
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 三宅	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 石井		19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 三宅	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 松木	●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 石井		18:40–19:10 ◎ピラControlF 三宅		●18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 三宅	18:40–19:10 SP 石井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松木	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 山崎	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 山崎		18:40–19:10 SP 三宅	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 江上	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 江上	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 三宅	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 三宅	●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山崎		18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 江上	
	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 江上	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 三宅		20:00–20:30 SP 松木	●19:40–20:30 ◎ピラB+ 松木			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山崎		20:00–20:30 SP 江上	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 石井	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 松木	19:40–20:25 Ex45ピラRefCore 江上		●19:40–20:30 ◎ピラB+ 山崎	20:00–20:30 SP 石井	19:40–20:25 Ex45ピラHipLine 松木	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 石井	19:40–20:30 ◎ピラB+ 山崎			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松木	
	21:00–21:30 SP 江上	21:00–21:30 ◎ピラcore 三宅		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三宅	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 石井			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山崎		21:00–21:30 ◎ピラStretchC 三宅	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 江上	21:00–21:30 SP 石井	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 江上		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山崎	21:00–21:30 ◎ピラControlF 江上	21:00–21:30 ◎ピラcore 江上	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 石井	21:00–21:30 SP 三宅			21:00–21:30 Rin-Ballet 松木	

22日(火)	23日(水)	24日(木)	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	Aスタジオ	Aスタジオ
				08:00-08:30 ◎ピラChestSR 江上	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 三宅				
09:00-09:50 ◎ピラB+ 石井		09:00-09:30 SP 松木	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 三宅	09:00-09:45 Ex45ピラRefCore 江上	09:20-09:50 ◎ピラStretchC 三宅				
		10分	10分						
10:20-10:50 SP 三宅		10:00-10:50 ◎ピラA+ 松木	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 松木	10:20-10:50 ◎ピラControlF 三宅	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 石井	10:30-11:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木			
10分			11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 松木						
11:20-11:50 ◎ピラHipLine 三宅		11:20-11:50 Rin-Ballet 江上		11:20-12:10 ◎ピラB+ 山崎	10分 11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 石井				
10分			10分			12:00-13:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木			
12:20-12:50 ◎ピラControlF 江上		12:20-13:10 ◎ピラLower+ 三宅	12:20-12:50 SP 三宅	10分 12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 三宅	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 三宅				
						13:30-14:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木			
	定休日			14:20-14:50 ◎ピラPerBackBody 三宅	10分 14:20-14:50 ◎ピラHipLine 江上				
				10分 15:20-15:50 Rin-Ballet 江上	15:20-16:05 Ex45ピラStretchC 松木	15:00-16:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木			
		16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 三宅		16:20-17:05 Strong Hip&Legs 江上	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 江上				
10分			17:20-17:50 SP 山岡						
17:40-18:10 Cardio Reform Blast 松木		17:40-18:30 ◎ピラB+ 石井		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 山崎	10分 18:00-18:30 ◎ピラcore 松木				
			10分 18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 山崎						
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 山崎		10分 19:00-19:30 SP 石井		10分 19:00-19:30 ◎ピラRefBody 山崎					
		10分	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 石井						
20:00-20:30 SP 山崎		20:00-20:30 ◎ピラRefBody 山崎							
21:00-21:30 ◎ピラChestSR 松木		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 山崎	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 石井						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	◎Rinピラ60(パーソナル)	パーソナルマシンピラティス60【特別料金】	60分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
1(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
2(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
2(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
3(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
3(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松木晴実
4(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
4(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
5(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
5(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
7(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
7(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
8(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
8(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
9(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
9(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
10(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
11(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
11(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
12(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
12(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
14(月)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
15(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
15(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
16(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
16(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
17(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
17(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
18(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
19(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
21(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
21(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
22(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松木晴実
24(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
25(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
25(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
105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+