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

※2026年11月22日02:11 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
	09:00–09:50 ◎ビラB+ 竹前	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 橋本桜恵	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 肥田野	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 柳町	08:30–09:15 Ex45ビラChestSR 橋本怜有乃	定休日	09:00–09:30 SP 橋本桜恵	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	09:00–09:30 SP 橋本桜恵	09:00–09:30 ◎ビラcore 橋本怜有乃	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 阿部	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	定休日	09:00–09:45 Ex45ビラChestSR 橋本怜有乃	09:00–09:50 ◎ビラB+ 竹前	09:00–09:30 SP 橋本怜有乃	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 橋本桜恵	09:00–09:45 Ex45ビラControlF 肥田野	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 阿部	定休日	09:00–09:30 SP 橋本桜恵	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 柳町	定休日	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃
	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 竹前	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 橋本桜恵	10:10–10:55 Ex45ビラRefCore 橋本怜有乃	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 橋本怜有乃		10:10–11:00 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	10:30–11:00 SP 橋本桜恵	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 橋本桜恵	10:10–10:40 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 阿部	10:00–10:45 Strong Back&Arms 橋本桜恵		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 橋本怜有乃	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 竹前	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃	10:20–10:50 SP 橋本桜恵	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 肥田野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 阿部		10:10–10:55 Strong Hip&Legs 橋本桜恵	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 柳町		10:30–11:00 ◎ビラRefCore 橋本怜有乃
			11:30–12:00 SP 橋本怜有乃		11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 竹前				11:20–12:10 ◎ビラLower+ 阿部	11:20–11:50 SP 阿部		11:20–11:50 SP 竹前		11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 竹前	11:50–12:20 SP 橋本怜有乃	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 橋本桜恵	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 竹前	11:30–12:00 SP 橋本怜有乃	11:30–12:20 ◎ビラB+ 竹前		11:30–12:20 ◎ビラB+ 竹前			
	12:00–12:30 SP 肥田野	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 阿部		11:40–12:10 SP 阿部			11:40–12:10 SP 橋本怜有乃	11:40–12:25 Power Basic 橋本怜有乃			12:00–12:30 ◎ビラRefCore 橋本怜有乃											12:00–12:45 Boost Upper&Lower 竹前			11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 橋本桜恵
			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 橋本桜恵		12:30–13:00 SP 竹前		12:50–13:35 Ex45ビラcore 橋本怜有乃	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	12:50–13:35 Strong Back&Arms 阿部			12:30–13:20 ◎ビラB+ 竹前				12:50–13:40 ◎ビラLower+ 橋本桜恵		12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃						
	13:10–13:40 ◎ビラControlF 肥田野	13:10–13:40 SP 阿部		12:50–13:35 Power Basic 橋本怜有乃							13:10–13:40 SP 竹前			13:00–13:30 SP 竹前	13:00–13:30 ◎ビラcore 橋本怜有乃		13:00–13:45 Power Basic 竹前		13:00–13:30 SP 竹前		13:00–13:30 ◎ビラRefBody 竹前	13:20–13:50 SP 橋本怜有乃		13:10–13:40 SP 橋本桜恵
					13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 橋本桜恵							14:00–14:30 SP 阿部												
																			14:10–14:55 Ex45ビラChestSR 橋本怜有乃					
					15:10–15:40 SP 橋本桜恵							15:10–16:00 ◎ビラB&A+ 阿部												
			15:40–16:10 ◎ビラRefBody 橋本桜恵																15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 竹前					
					16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 竹前							16:40–17:10 SP 橋本桜恵												
		16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	16:50–17:20 SP 橋本怜有乃						16:50–17:20 SP 竹前						16:50–17:20 SP 阿部		16:50–17:35 Boost Upper&Lower 阿部							
	17:10–17:55 Strong Back&Arms 竹前			17:00–17:45 Strong Back&Arms 阿部			17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 竹前	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 橋本桜恵			17:00–17:45 Power Waist Shape 橋本怜有乃			17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 阿部				17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 肥田野	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 阿部			17:10–17:40 SP 竹前		17:00–17:45 Strong Back&Arms 橋本桜恵
					17:50–18:20 SP 橋本桜恵							17:50–18:20 ◎ビラRefBody 竹前				17:40–18:10 ◎ビラControlF 肥田野					17:20–18:05 Power Basic 橋本怜有乃			
			18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 橋本桜恵						18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 橋本桜恵		18:20–18:50 SP 橋本怜有乃				18:00–18:50 ◎ビラLower+ 阿部				18:10–18:40 SP 橋本怜有乃					
	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 阿部		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 阿部			18:40–19:10 SP 竹前	18:50–19:20 ◎ビラcore 橋本怜有乃		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 橋本桜恵				18:40–19:10 SP 阿部		18:50–19:20 SP 肥田野	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃			18:40–19:10 ◎ビラcore 橋本怜有乃	18:20–19:10 ◎ビラB+ 竹前	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 橋本怜有乃
			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 阿部					20:00–20:45 Ex45ビラPerBackBody 肥田野	19:30–20:20 ◎ビラB+ 竹前		19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 竹前				19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 竹前		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 阿部						
	20:00–20:30 SP 肥田野	19:40–20:25 Strong Back&Arms 竹前		19:50–20:20 SP 橋本桜恵			19:50–20:20 ◎ビラStretchC 肥田野			19:50–20:20 SP 橋本桜恵				19:50–20:20 ◎ビラRefBody 橋本桜恵		20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 阿部		19:50–20:20 SP 橋本桜恵		19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 橋本桜恵	19:50–20:20 ◎ビラcore 橋本怜有乃		19:50–20:20 SP 肥田野
		21:00–21:30 SP 竹前	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 阿部				21:00–21:45 Power Waist Shape 肥田野	21:20–21:50 SP 肥田野	21:00–21:30 SP 竹前	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 竹前	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 竹前			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 阿部	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 阿部	21:10–21:40 SP 阿部	21:00–21:45 Strong Back&Arms 橋本桜恵			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃		21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 肥田野
	21:10–21:55 Ex45ビラChestSR 橋本怜有乃			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵																	21:20–21:50 SP 橋本怜有乃		

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	-	-	-	-
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 橋本桜恵	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 竹前	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 橋本怜有乃	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 竹前	09:40-10:25 Ex45ﾋﾞﾗcore 橋本怜有乃				
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 橋本桜恵	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 肥田野	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 竹前				
12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 肥田野	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 肥田野	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部				
	13:30-14:15 Strong Hip&Legs 橋本桜恵	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 橋本桜恵				
	14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 橋本桜恵	15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 橋本怜有乃				
	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 肥田野	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 橋本桜恵				
17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 橋本怜有乃	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 橋本桜恵					
		18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 阿部				
18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 橋本怜有乃	18:40-19:25 Strong Back&Arms 竹前					
20:00-20:30 SP 阿部						
21:10-21:55 Boost Upper&Lower 阿部						

【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	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ControlF	【Extra45】Control Flow	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)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
1(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
2(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
3(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
3(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
4(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
4(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
5(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
5(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
5(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
7(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
7(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
8(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
8(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
9(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
9(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
9(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
10(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
10(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
11(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
11(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
12(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
12(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
12(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
14(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
15(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
15(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
16(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
16(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
17(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
17(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄
18(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
18(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
19(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
19(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
21(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
21(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
22(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本怜有乃
22(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹前穂乃花
24(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本桜恵
24(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	阿部真澄

◎ … 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+