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

※2026年11月20日02:07 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Waist+ 川又							08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 榎本							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 横山						
												09:10–09:40 Cardio Reform Blast 宮澤											
	09:30–10:00 SP 榎本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 本村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 横山	09:30–10:00 SP 川又		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 横山	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 川又	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 本村	09:30–10:00 SP 榎本			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 本村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 本村	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 横山	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 榎本	09:30–10:00 Rin–Ballet 榎本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 横山		09:30–10:00 SP 横山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 榎本	09:30–10:00 SP 宮澤
												10:20–10:50 Rin–Ballet 榎本											
	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 榎本				10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 横山				10:55–11:25 SP 川又		10:40–11:10 ◎ピラChestSR 榎本						10:40–11:30 ◎ピラLower+ 横山	10:40–11:25 Ex45ピラStretchC 川又			10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 横山		10:40–11:25 Ex45ピラControlF 宮澤
		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 本村	11:00–11:30 SP 横山	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 横山			11:00–11:30 SP 横山	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 横山		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 本村		11:30–12:00 SP 宮澤		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 込山	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 本村	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 横山			11:00–11:30 SP 川又		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 榎本		
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 本村		12:10–12:40 ◎ピラChestSR 榎本		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 横山		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 本村		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 横山		11:50–12:20 Rin–Ballet 榎本						12:10–12:40 SP 川又	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 本村	12:10–12:40 ◎ピラcore 川又		12:10–13:00 ◎ピラB+ 川又		12:15–13:05 ◎ピラLower+ 本村
		12:30–13:00 SP 榎本		12:30–13:00 Cardio Reform Blast 宮澤				12:30–13:00 SP 横山		12:30–13:00 SP 横山				12:30–13:00 SP 川又	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 横山	12:30–13:00 SP 川又						12:30–13:00 SP 横山	
	13:20–13:50 Cardio Reform Blast 宮澤										13:00–13:50 ◎ピラB+ 川又	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 込山											
		13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 榎本	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 榎本	13:40–14:10 ◎ピラHipLine 川又	13:40–14:10 ◎ピラControlF 宮澤		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 本村	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 込山	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 横山					13:40–14:25 Ex45ピラStretchC 川又	14:00–14:30 SP 横山	13:40–14:30 ◎ピラB+ 川又	13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 川又	13:30–14:20 ◎ピラB+ 川又	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 本村		13:40–14:25 Ex45ピラRefCore 川又	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 込山	
	14:30–15:15 Ex45ピラRefCore 川又				14:50–15:20 Cardio Reform Blast 宮澤							14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 込山							14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 榎本					
									15:30–16:15 Boost Upper&Lower 本村		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 込山			15:00–15:45 Boost Upper&Lower 本村	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 込山		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 込山	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 本村			15:05–15:55 ◎ピラA+ 宮澤	15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 横山	
					16:00–16:30 SP 横山			15:55–16:25 ◎ピラcore 川又				16:00–16:30 ◎ピラChestSR 榎本							16:00–16:45 Boost Upper&Lower 本村					
	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 本村	16:55–17:40 Boost Upper&Lower 本村	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 横山	16:50–17:40 ◎ピラB+ 川又	17:10–17:40 ◎ピラcore 川又			17:05–17:50 Ex45ピラRefCore 川又	16:50–17:20 SP 横山		17:10–17:40 ◎ピラHipLine 川又	17:10–17:40 SP 榎本		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 本村	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 横山	16:35–17:20 Ex45ピラControlF 宮澤	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 横山	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 本村	17:25–17:55 SP 川又				
																					17:45–18:15 Cardio Reform Blast 宮澤	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 込山		
	18:00–18:50 ◎ピラA+ 宮澤								18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 本村					18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 榎本		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 横山							
		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 川又	18:20–18:50 SP 宮澤	18:20–18:50 SP 川又				18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 榎本			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 川又				18:30–19:15 Boost Upper&Lower 本村		18:30–19:00 SP 横山	18:30–19:00 SP 榎本					18:20–18:50 SP 川又
							18:40–19:10 ◎ピラChestSR 榎本														18:55–19:25 SP 横山	18:40–19:10 SP 榎本		
	19:30–20:00 SP 川又													19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 川又	19:50–20:20 Rin–Ballet 榎本	19:30–20:00 SP 宮澤							19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 本村
		19:50–20:20 ◎ピラHipLine 川又	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 本村	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 本村			19:50–20:20 SP 榎本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 榎本	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 本村	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 横山	19:50–20:20 SP 横山						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 榎本	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 榎本			20:05–20:35 ◎ピラHipLine 川又	19:50–20:20 ◎ピラcore 川又		
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 川又															20:40–21:30 ◎ピラB+ 川又								
		21:00–21:30 SP 川又	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 榎本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 本村			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 本村	21:00–21:30 SP 榎本	21:00–21:30 SP 川又	21:00–21:30 SP 川又	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 横山			21:00–21:30 SP 榎本	21:00–21:30 SP 榎本		21:10–21:40 SP 川又	21:10–21:40 SP 川又			21:15–21:45 ◎ピラcore 川又	21:00–21:45 Ex45ピラStretchC 川又	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 本村	

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
	08:00-08:30 ◎ピラChestSR 榎本	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 横山				
09:30-10:00 ◎ピラChestSR 榎本	09:10-09:40 ◎ピラBackStyle 榎本	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 横山				
10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 榎本	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 横山	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 榎本				
11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 横山	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 横山	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 榎本				
13:20-13:50 SP 横山	13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 榎本	13:20-13:50 ◎ピラChestSR 榎本				
14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 込山	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 本村	●14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 本村				
	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 本村	●16:00-16:50 ◎ピラLower+ 本村				
17:00-17:45 Ex45ピラControlF 宮澤	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 川又					
18:20-18:50 SP 宮澤						
19:30-20:20 ◎ピラB+ 川又						
21:00-21:45 Ex45ピラStretchC 川又						

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
1(火)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
2(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
3(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
3(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
4(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
5(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
5(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
7(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
7(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
8(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
9(水)	10:55-11:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
9(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
9(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
10(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
11(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
11(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山美咲
12(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
12(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
14(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
14(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
15(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
16(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
16(水)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
17(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
17(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
18(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
18(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
19(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
19(土)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
21(月)	18:55-19:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
22(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
23(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
23(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
25(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山美咲
25(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美

◎ … 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+