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

※2026年11月22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 08:00–08:30 ◎ピラStretchC 佐久間							10分 08:00–08:30 ◎ピラStretchC 佐久間							10分 08:00–08:50 ◎ピラB+ 佐々木					
	10分 09:00–09:30 SP 佐久間	10分 09:00–09:30 SP 大城	10分 09:00–09:45 Strong Back&Arms 大城	10分 09:00–09:30 SP 佐久間	10分 09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 谷口		10分 09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 谷口	10分 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 谷口	10分 09:00–09:30 SP 大城	10分 09:00–09:45 Power Waist Shape 佐久間	10分 09:00–09:50 ◎ピラLower+ 佐久間	10分 09:10–09:40 SP 佐久間		10分 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 大城	10分 09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 09:00–09:45 Strong Back&Arms 佐久間	10分 09:00–09:50 ◎ピラB+ 佐々木	10分 09:00–09:30 SP 佐々木	10分 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大城		10分 09:00–09:45 Strong Hip&Legs 大城	10分 09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 大城	10分 09:00–09:30 SP 佐久間
	10分 10:10–11:00 ◎ピラB+ 佐久間	10分 10:10–10:40 ◎ピラRefBody 谷口		10分 10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 佐々木	10分 10:40–11:30 ◎ピラA+ 津志田		10分 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 谷口	10分 10:30–11:00 ◎ピラRefBody 谷口	10分 10:10–11:00 ◎ピラB&A+ 谷口	10分 10:30–11:00 SP 佐久間	10分 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 大城	10分 10:40–11:10 ◎ピラRefCore 大城		10分 10:30–11:00 SP 大城	10分 10:20–11:05 Ex45ピラRefCore 津志田	10分 10:30–11:00 SP 佐久間	10分 10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	10分 11:00–11:30 SP 大城		10分 10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 10:30–11:00 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 10:10–11:00 ◎ピラB+ 佐久間
	10分 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 佐久間	10分 11:20–11:50 ◎ピラRefCore 大城		10分 11:40–12:25 Strong Hip&Legs 佐久間			10分 12:00–12:30 ◎ピラRefBody 谷口	10分 11:40–12:10 SP 佐々木	10分 11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 大城	10分 12:00–12:30 SP 大城	10分 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大城		10分 11:40–12:30 ◎ピラJumpM 津志田	10分 11:40–12:30 ◎ピラA+ 津志田	10分 11:40–12:30 ◎ピラLower+ 谷口	10分 11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 佐久間	10分 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 谷口			10分 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 佐々木	10分 11:40–12:10 SP 佐々木	10分 11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 佐久間
			10分 12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木		10分 12:10–13:00 ◎ピラJumpM 津志田													10分 12:40–13:10 ◎ピラRefBody 谷口	10分 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 佐久間			10分 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 12:50–13:35 Strong Back&Arms 谷口	
	10分 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 谷口		10分 13:20–13:50 ◎ピラRefBody 谷口	10分 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 佐久間	10分 13:40–14:25 Ex45ピラRefCore 津志田		10分 13:10–13:40 SP 大城	10分 12:50–13:20 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 13:10–13:40 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 13:10–14:00 ◎ピラA+ 津志田	10分 13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 佐久間	10分 13:20–13:50 ◎ピラRefBody 谷口		10分 13:10–13:40 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 13:00–13:30 SP 大城	10分 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 13:10–14:00 ◎ピラLower+ 佐々木		10分 13:40–14:10 SP 佐久間		10分 14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 大城	10分 14:20–14:50 SP 大城	10分 13:10–13:40 SP 佐々木
	10分 14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 谷口		10分 14:30–15:00 ◎ピラRefCore 大城		10分 15:00–15:30 ◎ピラRefBody 大城	定休日	10分 14:20–14:50 ◎ピラStretchC 佐久間	10分 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 佐久間	10分 14:20–14:50 SP 大城	10分 15:15–16:00 Ex45ピラcore 津志田	10分 14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	10分 14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 谷口	定休日	10分 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	10分 14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 大城	10分 14:40–15:10 SP 大城	10分 14:40–15:10 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 14:50–15:35 Power Basic 佐久間	10分 14:50–15:20 ◎ピラPerBackBody 佐々木	定休日	10分 14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 大城	10分 14:20–14:50 SP 大城	10分 14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 佐々木
	10分 16:00–16:30 ◎ピラRefBody 谷口		10分 15:40–16:25 Power Basic 大城	10分 15:20–16:05 Ex45ピラRefCore 津志田	10分 16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 谷口		10分 15:40–16:25 Strong Hip&Legs 大城	10分 15:40–16:10 SP 佐久間	10分 16:40–17:30 ◎ピラB+ 大城	10分 16:40–17:30 ◎ピラLower+ 佐久間	10分 16:10–16:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 谷口		10分 15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 大城	10分 15:50–16:20 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 15:50–16:20 ◎ピラRefCore 佐久間	10分 15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 谷口	10分 16:10–16:40 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 16:00–16:30 ◎ピラHipLine 佐々木		10分 16:40–17:10 SP 大城	10分 15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 大城	10分 15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 佐久間
	10分 17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木		10分 17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 17:00–17:50 ◎ピラB+ 佐々木	10分 17:40–18:10 SP 大城		10分 17:10–17:40 SP 大城	10分 16:50–17:40 ◎ピラLower+ 佐久間		10分 16:40–17:30 ◎ピラLower+ 佐久間	10分 17:20–17:50 SP 大城	10分 17:30–18:00 ◎ピラHipLine 佐々木		10分 17:20–18:10 ◎ピラB+ 佐々木		10分 17:00–17:45 Boost Upper&Lower 谷口	10分 17:20–17:50 SP 佐久間		10分 17:10–17:55 Boost Upper&Lower 佐久間			10分 17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 17:20–17:50 SP 大城
	10分 18:20–18:50 ◎ピラStretchC 佐久間	10分 18:20–18:50 SP 佐久間	10分 18:20–18:50 SP 佐々木	10分 18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 大城	10分 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 大城		10分 18:20–18:50 ◎ピラRefCore 大城	10分 18:20–18:50 ◎ピラRefBody 谷口	10分 18:10–19:00 ◎ピラLower+ 佐々木	10分 18:10–18:55 Boost Upper&Lower 佐久間	10分 18:30–19:00 ◎ピラRefBody 谷口	10分 18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 佐々木		10分 18:50–19:20 SP 佐久間	10分 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 佐々木	10分 18:30–19:00 ◎ピラRefBody 谷口	10分 18:30–19:00 ◎ピラStretchC 佐久間	10分 18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 佐久間	10分 18:30–19:00 ◎ピラStretchC 佐久間		10分 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 佐久間	10分 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 18:30–19:00 SP 佐々木
	10分 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 佐々木	10分 ●19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 佐々木	10分 19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 大城			10分 19:30–20:20 ◎ピラB+ 佐久間	10分 19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 佐久間	10分 19:40–20:10 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 19:50–20:20 ◎ピラRefBody 大城	10分 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 谷口			10分 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 佐久間	10分 20:00–20:30 SP 大城	10分 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 大城	10分 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 19:50–20:20 SP 佐久間			10分 20:00–20:30 ◎ピラStretchC 佐久間	10分 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 谷口	10分 19:40–20:25 Power Waist Shape 大城
	10分 21:00–21:30 SP 佐々木	10分 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 佐久間	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 谷口	10分 21:10–21:40 SP 大城			10分 21:00–21:30 SP 佐久間	10分 21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 佐々木	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 谷口	21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 津志田	10分 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 谷口			10分 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 佐久間	10分 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 佐々木	10分 21:00–21:30 SP 大城	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 谷口	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 谷口			10分 21:00–21:30 SP 佐久間	10分 21:10–21:40 ◎ピラRefBody 谷口	10分 21:10–21:40 SP 大城

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
	10分 08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大城	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木				
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐久間	10分 09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大城	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 佐々木				
10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 谷口	10分 10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大城				
11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷口						
	10分 12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐久間	10分 12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大城				
12:40–13:10 SP 佐久間						
	10分 13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷口	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大城				
	10分 14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大城	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木				
	10分 16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷口	16:00–16:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 津志田				
16:10–16:55 Power Basic 佐久間						
	10分 17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷口	10分 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大城				
17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 谷口						
	10分 18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐久間	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 津志田				
18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 佐々木						
19:50–20:20 SP 佐々木						
20:50–21:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 津志田						

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	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	◎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)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
1(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
2(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
2(水)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
3(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
4(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
4(金)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
5(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
7(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
7(月)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
7(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
8(火)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
8(火)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
9(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
9(水)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
10(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
11(金)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
11(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
12(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
14(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
14(月)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
15(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
15(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
16(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
16(水)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
17(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
18(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
18(金)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
19(土)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
19(土)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
21(月)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
21(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
22(火)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
22(火)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
24(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
24(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
24(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
24(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
24(木)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
25(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
25(金)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼

◎ … 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+