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

※2026年11月21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
					08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 田口							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 岡							08:00–08:50 ◎ピラB+ 岡					
	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 川端				09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田口		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 飽田		09:00–09:30 ◎ピラStretchC 佐々木			09:20–10:10 ◎ピラLower+ 岡			09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 佐々木			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 福井	09:20–09:50 SP 岡					09:00–09:30 SP 福井
		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川端	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 岡	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 佐々木				09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川口	10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川端	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 福井			09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡		09:30–10:00 SP 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 福井				09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川口	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 内田	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 福井
	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 川端			10:30–11:15 Ex45ピラChestSR 今江	10:20–10:50 SP 岡		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 飽田					10:40–11:10 Cardio Reform Blast 佐々木			10:15–10:45 SP 今江			10:20–10:50 SP 福井	10:20–11:05 Ex45ピラBallet 今江					
		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 川端	10:50–11:20 SP 岡		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 岡			10:50–11:20 ◎ピラRefCore 川口	11:00–11:30 SP 福井	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 川端	10:50–11:20 SP 福井			10:50–11:40 ◎ピラB+ 岡	11:15–12:05 ◎ピラLower+ 前田	10:50–11:20 SP 佐々木	10:50–11:20 SP 福井				10:50–11:20 SP 川口	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 内田	
	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 川端		11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 福井	11:45–12:35 ◎ピラB+ 岡			11:40–12:10 ◎ピラcore 佐々木	11:50–12:40 ◎ピラB+ 岡	11:55–12:45 ◎ピラB+ 岡		11:50–12:20 ◎ピラControlF 佐々木	11:40–12:10 SP 佐々木				11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 前田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 内田	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 前田	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 今江		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 佐々木		11:20–12:10 ◎ピラJumpM 今江
		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 川端			12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 田口		12:40–13:10 SP 福井			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 川端	12:50–13:20 SP 佐々木	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 福井		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 福井				12:40–13:10 ◎ピラHipLine 佐々木				12:10–12:40 Cardio Reform Blast 佐々木	
	13:00–13:30 SP 岡		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 福井	13:10–13:40 SP 岡			13:40–14:30 ◎ピラB+ 福井	13:10–13:40 SP 川口	13:15–13:45 Cardio Reform Blast 佐々木	13:30–14:00 SP 岡	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 福井	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 福井		13:30–14:00 SP 岡		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 前田	13:10–13:55 Ex45ピラStretchC 佐々木	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 前田		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 佐々木	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 佐々木	
	14:00–14:30 ◎ピラcore 佐々木	13:30–14:00 SP 福井			13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 田口													13:40–14:30 ◎ピラB+ 福井	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 福井					
		14:30–15:00 ◎ピラStretchC 佐々木								14:30–15:00 ◎ピラStretchC 佐々木														
					15:00–15:30 SP 岡							15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 岡							15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 前田						
				16:20–17:10 ◎ピラLower+ 福井	16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 西村							16:20–16:50 SP 福井		16:40–17:10 SP 福井					16:20–16:50 ◎ピラRefBody 岡			16:40–17:10 SP 岡		
	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 岡	17:20–18:10 ◎ピラB+ 福井	17:20–17:50 SP 岡	17:40–18:10 SP 福井	17:00–17:50 ◎ピラB+ 西村		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 飽田	17:40–18:10 SP 福井	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 福井	17:40–18:10 SP 佐々木	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 佐々木	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 佐々木		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 田口	17:30–18:15 Ex45ピラStretchC 佐々木	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 佐々木	17:25–18:10 Ex45ピラCardio 佐々木	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 佐々木	17:20–17:50 SP 福井		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 川口	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 岡	
			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 川端	18:40–19:10 Rin-Ballet 今江	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 西村		18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 佐々木	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 福井	19:00–19:30 SP 岡	18:40–19:10 ◎ピラcore 佐々木	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 川端	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 佐々木		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 福井	18:45–19:30 Power Waist Shape 福井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 前田	18:40–19:10 SP 佐々木	18:40–19:10 SP 佐々木	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 今江		19:00–19:30 Cardio Reform Blast 佐々木	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 福井	18:40–19:10 SP 佐々木
	18:40–19:30 ◎ピラB+ 岡	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 福井																						
	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 佐々木	20:00–20:30 SP 佐々木	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川端	19:45–20:30 Ex45ピラPerBackBody 今江			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 佐々木	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 岡	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 岡	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 川端			20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 田口	20:00–20:30 SP 今江	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 田中	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 内田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 福井	20:00–20:30 SP 福井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田
	21:00–21:30 SP 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 佐々木	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 川端	21:00–21:50 ◎ピラB+ 岡			21:00–21:30 SP 福井	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 福井	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 福井	21:00–21:50 ◎ピラB+ 岡	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 川端			21:00–21:30 ◎ピラcore 田口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 福井	21:00–21:30 SP 田中	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 内田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 前田		21:00–21:30 SP 福井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 岡		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 前田

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	－	－	－	－
	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 川口	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 岡				
	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 川口	09:20-09:50 ◎ビラRefBody 岡				
09:30-10:20 ◎ビラLower+ 福井						
	10:20-11:10 ◎ビラB+ 福井	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 前田				
10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 福井						
	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 川口	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 前田				
12:10-12:40 SP 岡						
		13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 田口				
13:10-14:00 ◎ビラB+ 岡	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 前田					
		14:00-14:30 ◎ビラRefCore 田口				
	14:20-14:50 ◎ビラRefCore 福井		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 岡				
	15:20-15:50 ◎ビラTotalBody 佐々木					
	16:20-16:50 Cardio Reform Blast 佐々木	16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 田口				
		17:20-17:50 ◎ビラcore 田口				
17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 前田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 前田					
		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 前田				
18:40-19:10 SP 岡	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 佐々木					
19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 前田						
21:00-21:50 ◎ビラLower+ 前田						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ビラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
2.5	Ex45ビラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ビラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ビラCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
1(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
2(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
3(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
3(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
4(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
4(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
5(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
5(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
7(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
7(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
8(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川口麗華
8(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
9(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
9(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
10(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
10(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
11(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
11(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
12(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
12(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
14(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
14(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
15(火)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今江奈津美
15(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今江奈津美
16(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中唯月
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
18(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
19(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
21(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川口麗華
21(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
22(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
22(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福井優由里
24(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂

◎ … 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+