2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 二子玉川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月28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
					08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高岡							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 深見					
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 高岡	10分 09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川満	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田		10分 09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川満	09:00–09:30 SP 牧野	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 徳嶺	10分 09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高岡		10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	09:00–09:30 SP 川満	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 徳嶺	09:00–09:45 Power Basic 高岡	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見		08:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見	09:00–09:30 SP 深見	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 櫻井
	10分 10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野	10分 10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深見	10分 10:20–10:50 SP 川満	10:20–11:05 Power Basic 川満	10:20–10:50 SP 高岡		10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 徳嶺	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳嶺	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 高岡	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高岡	10分 10:00–10:45 Boost Upper&Lower 深見		10分 10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 高岡	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	10分 10:20–10:50 SP 高岡	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 櫻井	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川満
	10分 11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高岡																							
	10分 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 牧野	10分	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川満	10分 11:40–12:10 SP 福田	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺		10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳嶺	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 徳嶺	10分 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 深見	10分 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 牧野	10分 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高岡	10分 11:20–11:50 SP 川満		11:20–11:50 SP 福田	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	10分 11:20–11:50 SP 櫻井	10分 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田	10分 11:40–12:10 SP 福田		11:20–12:05 Strong Back&Arms 川満	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川満	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川満
	12:20–13:05 Power Basic 高岡	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 川満	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田	10分 12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川満	12:40–13:25 Strong Back&Arms 川満		10分 12:40–13:10 SP 福田	10分 12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 川満	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 徳嶺		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳嶺	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田		10分 12:20–13:05 Power Basic 川満	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 櫻井	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 高岡	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 高岡	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 高岡	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見		10分 12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 牧野		10分 12:40–13:10 SP 深見
	10分 13:20–13:50 SP 深見																							
	10分 13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺		10分 13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	10分 14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川満		10分 13:45–14:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深見		10分 14:00–14:30 SP 川満		13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 深見	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田		10分 13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 川満	10分 13:40–14:10 Cardio Reform Blast 櫻井	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 徳嶺	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 櫻井	10分 14:00–14:45 Power Basic 櫻井	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 高岡		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 牧野		
					15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 徳嶺							15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見							10分 15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高岡				
	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 牧野		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川満	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深見	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高岡		10分 16:20–16:50 SP 川満	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 牧野	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川満		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見	10分 16:00–16:30 SP 深見		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗcore 高岡	10分 16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高岡	10分 16:25–17:10 Boost Upper&Lower 徳嶺	10分 16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 櫻井		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 櫻井		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見
	10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 川満	17:20–18:05 Power Basic 福田	10分 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 深見	17:20–17:50 SP 高岡		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高岡	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田		17:20–18:05 Power Basic 福田	10分 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田		10分 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 高岡	10分 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 櫻井	10分 17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高岡	17:20–17:50 SP 櫻井	10分 17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 川満	17:20–18:05 Strong Back&Arms 櫻井		10分 17:40–18:10 Cardio Reform Blast 櫻井	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 櫻井	17:40–18:10 SP 深見
	10分 18:40–19:10 SP 福田	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 深見	10分 18:40–19:10 SP 深見	10分 18:20–19:05 Boost Upper&Lower 徳嶺	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 徳嶺		10分 18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 川満	10分 18:40–19:10 SP 福田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺	10分 18:40–19:10 SP 深見	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	18:40–19:10 SP 櫻井	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 櫻井		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳嶺	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 徳嶺	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田
	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳嶺	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 徳嶺	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 徳嶺			10分 19:40–20:25 Power Basic 福田	19:40–20:25 Strong Back&Arms 高岡	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 川満	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見			19:40–20:25 Strong Back&Arms 川満	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 深見	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 川満	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳嶺		10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 徳嶺	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田
	10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田	10分 21:00–21:30 SP 牧野	10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高岡	21:00–21:30 SP 深見			10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見	10分 21:00–21:30 SP 川満	10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川満	10分 21:00–21:30 SP 福田	10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 福田			21:00–21:30 SP 深見	10分 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 牧野	21:00–21:30 SP 川満	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 深見	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 徳嶺		10分 21:00–21:30 SP 櫻井	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 櫻井	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 徳嶺

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	－	－	－	－
		10分 08:00–08:30 ◎ピラStretchC 牧野				
	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 深見					
10分 09:00–09:50 ◎ピラJumpM 櫻井		10分 09:00–09:50 ◎ピラA+ 高岡				
	10分 09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 深見					
10分 10:20–10:50 Cardio Reform Blast 牧野	10分 10:30–11:00 ◎ピラControlF 櫻井	10:20–11:05 Power Basic 福田				
11:20–11:50 ◎ピラStretchC 櫻井	10分 11:30–12:15 Strong Back&Arms 櫻井	10分 11:40–12:10 SP 高岡				
12:20–13:05 Boost Upper&Lower 深見		10分 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 徳嶺				
	12:50–13:40 ◎ピラA+ 高岡					
13:40–14:10 ◎ピラControlF 櫻井	10分 14:10–14:40 ◎ピラcore 高岡	10分 14:00–14:45 Boost Upper&Lower 徳嶺	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:10–15:55 Power Basic 櫻井	15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 川満				
10分 15:50–16:20 SP 高岡						
	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 徳嶺	10分 16:20–17:05 Strong Back&Arms 川満				
16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 深見	10分 17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 徳嶺	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 徳嶺				
18:10–18:55 Strong Back&Arms 高岡						
10分 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 徳嶺						
10分 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 徳嶺						

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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
3.5	◎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 Back&Arms	Strong Back&Arms	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)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
2(水)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
2(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野類
3(木)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
3(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
4(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
4(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
5(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙岡里杏
5(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙岡里杏
7(月)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
7(月)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
8(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野類
8(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
9(水)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
9(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
10(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
11(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
12(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
12(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
14(月)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田多巴沙
14(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
15(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
16(水)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙岡里杏
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川満安莉
17(木)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
17(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
18(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
19(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
21(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
22(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
24(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
24(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
25(金)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙岡里杏
27(日)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙岡里杏

◎ … 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）

10分
レッスン前
10分講座
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座
21:00–22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【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+