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

※2026年11月21日02:08 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
					08:30–09:00 SP 市川							08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 市川							08:30–09:20 ◎ピラJumpM 藤原					
	09:30–10:00 SP 藤原	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 堀	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 市川	09:30–10:00 SP 高嶋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 市川		09:30–10:00 ◎ピラControlF 高嶋	09:30–10:00 SP 高嶋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 市川	09:30–10:00 SP 高嶋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 市川	09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 堀		09:30–10:00 SP 藤原	09:30–10:00 ◎ピラcore 藤原	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 市川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中川	09:50–10:20 SP 高嶋		09:30–10:00 SP 堀	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 堀		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中川
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 堀	10:50–11:35 Ex45ピラRefCore 藤原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 市川	10:30–11:00 Rin-Ballet 高嶋	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 堀		10:30–11:15 Ex45ピラRefCore 藤原	10:30–11:00 ◎ピラControlF 高嶋	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 市川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中川	10:50–11:20 SP 市川	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 中川		10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 藤原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中川	10:30–11:00 SP 藤原	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 堀	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 藤原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 堀		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 堀	10:30–11:00 SP 堀		10:50–11:20 SP 市川
	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 堀	12:10–12:40 SP 高嶋	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 堀	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 中川	12:10–12:40 SP 堀		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 藤原	11:30–12:00 SP 藤原	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中川	12:30–13:00 SP 市川		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 中川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中川	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 藤原	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 堀	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 藤原			11:30–12:20 ◎ピラB+ 市川	11:30–12:00 ◎ピラcore 藤原		11:50–12:20 ◎ピラHipLine 市川
	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 藤原	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 中川	13:10–13:40 SP 市川	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中川	13:35–14:20 Ex45ピラChestSR 高嶋		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 中川	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 堀	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中川	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 堀	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 中川	13:35–14:20 Ex45ピラRefCore 藤原		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中川	13:10–13:40 SP 藤原	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 中川	13:10–13:40 SP 市川	12:50–13:40 ◎ピラB+ 市川	12:40–13:10 Rin-Ballet 高嶋		12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 市川	12:30–13:00 SP 藤原		11:50–12:20 ◎ピラHipLine 市川
	14:10–14:55 Ex45ピラRefCore 藤原				14:50–15:20 ◎ピラRefCore 市川		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 中川					14:50–15:40 ◎ピラLower+ 市川							13:40–14:10 SP 藤原					
		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 中川		16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 藤原	15:50–16:20 Rin-Ballet 高嶋		16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 藤原	16:40–17:10 SP 高嶋	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 中川	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 市川		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 中川			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 中川	16:20–16:50 SP 藤原			14:40–15:10 ◎ピラHipLine 藤原					
					16:50–17:20 SP 高嶋									16:20–17:10 ◎ピラLower+ 中川	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 堀				15:40–16:10 ◎ピラControlF 高嶋			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 中川		
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 堀	17:20–17:50 Rin-Ballet 高嶋	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 中川	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 中川	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 堀		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 中川	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 堀	17:40–18:10 SP 堀	17:20–17:50 SP 藤原		17:30–18:00 SP 藤原		17:40–18:30 ◎ピラJumpM 真壁	17:40–18:10 ◎ピラcore 藤原	17:20–17:50 Rin-Ballet 高嶋	17:30–18:00 SP 堀	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 堀	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 堀		16:40–17:10 SP 堀	17:00–17:30 SP 藤原		
		18:20–18:50 SP 市川	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 藤原	18:40–19:10 SP 藤原			18:30–19:20 ◎ピラJumpM 真壁		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 堀	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 市川	18:20–18:50 ◎ピラcore 藤原	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 藤原				18:20–18:50 SP 市川	18:40–19:10 SP 市川			17:10–17:40 ◎ピラHipLine 市川			
	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 市川	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 酒井	19:30–20:00 ◎ピラcore 藤原	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 真壁			19:50–20:20 ◎ピラStretchC 真壁	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 藤原		19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 市川	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 酒井			19:00–19:30 ◎ピラStretchC 真壁	19:40–20:10 SP 堀	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 酒井	18:30–19:20 ◎ピラB+ 市川	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 真壁		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 中川	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 堀		
	20:00–20:30 SP 市川						20:00–20:30 ◎ピラHipLine 藤原	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 市川	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 堀					20:00–20:30 SP 堀			19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 市川				19:30–20:20 ◎ピラLower+ 中川	19:20–20:10 ◎ピラB+ 市川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中川	
	21:00–21:30 ◎ピラControlF 高嶋	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 酒井	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 中川	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 真壁			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 市川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 堀	21:00–21:30 SP 堀	21:00–21:30 SP 藤原	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 酒井			21:00–21:30 ◎ピラControlF 高嶋	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 堀	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 酒井	20:50–21:35 Ex45ピラChestSR 高嶋	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 真壁		20:50–21:35 Ex45ピラChestSR 高嶋	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 市川		20:00–20:30 SP 藤原
																								21:00–21:30 ◎ピラHipLine 市川

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	-	-	-	-

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+