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

※2026年11月22日02:10 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 ◎ヒラUpper+ 黒井							08:00–08:30 SP 中川							08:00–08:50 ◎ヒラLower+ 黒井					
				09:00–09:30 ◎ヒラPerBackBody 井草								09:00–09:50 ◎ヒラH&L+ 中川						09:00–09:30 SP 小田						
	09:30–10:00 SP 小田	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 中川	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 安田		09:20–10:10 ◎ヒラWaist+ 中川		09:30–10:15 Ex45ヒラRefCore 井草	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 黒井	09:30–10:00 SP 井草	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 黒井	09:30–10:00 ◎ヒラPerBackBody 井草			●09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 中川	09:30–10:00 ◎ヒラRefCore 中川	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 小田	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 黒井		09:20–09:50 ◎ヒラRefBody 小田		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 黒井	09:30–10:00 SP 井草	●09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 山崎
				10:00–10:50 ◎ヒラUpper+ 佐藤														10:00–10:50 ◎ヒラH&L+ 佐藤		10:20–10:50 Rin–Ballet 小平				
	10:30–11:20 ◎ヒラWaist+ 小田	10:50–11:20 SP 中川	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 安田		10:40–11:30 ◎ヒラUpper+ 黒井		10:40–11:10 Cardio Reform Blast 井草	10:50–11:20 SP 小田	10:30–11:20 ◎ヒラA+ 井草	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 黒井	10:30–11:00 ◎ヒラcore 井草	10:20–11:10 ◎ヒラA+ 井草		10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 小田	10:30–11:00 ◎ヒラRefBody 中川	10:50–11:20 SP 小田	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 黒井		11:20–11:50 ◎ヒラControlF 小平		10:50–11:20 ◎ヒラRefBody 小田	●10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 山崎	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 山崎
				11:20–12:10 ◎ヒラH&L+ 佐藤			11:40–12:10 SP 小田				11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 黒井	11:40–12:10 ◎ヒラBackStyle 井草			11:30–12:15 Strong Hip&Legs 小田			11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 佐藤					
	11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 中川	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 安田	12:10–12:40 SP 小田		12:00–12:30 SP 小田		11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 安田	11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 安田	12:10–12:40 ◎ヒラcore 井草					12:10–12:40 ◎ヒラRefCore 小田		11:50–12:20 ◎ヒラPerBackBody 井草	12:10–12:55 Power Basic 中川		12:20–13:10 ◎ヒラA+ 井草		11:50–12:20 SP 小田	11:50–12:40 ◎ヒラJumpM 井草	12:10–12:40 SP 中川
				12:40–13:30 ◎ヒラB&A+ 佐藤							12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 黒井	12:40–13:30 ◎ヒラLower+ 安田			12:40–13:10 SP 小田	12:50–13:35 Ex45ヒラRefCore 井草		12:40–13:30 ◎ヒラB&A+ 佐藤			12:50–13:40 ◎ヒラLower+ 黒井		
	13:10–13:40 ◎ヒラRefCore 中川	13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 安田	13:10–13:40 Rin–Ballet 井草		13:00–13:50 ◎ヒラB&A+ 中川			13:10–13:40 ◎ヒラRefBody 小田	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 安田	13:10–13:40 Rin–Ballet 井草				13:10–13:40 SP 中川			13:30–14:00 SP 中川		13:30–14:20 ◎ヒラUpper+ 黒井		13:10–13:40 ◎ヒラcore 井草	13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 中川
				14:00–14:30 Cardio Reform Blast 井草							14:00–14:30 SP 小田	14:00–14:30 SP 中川		●13:40–14:30 ◎ヒラB&A+ 中川		14:00–14:30 SP 小田								
					14:20–15:10 ◎ヒラLower+ 黒井			14:10–15:00 ◎ヒラLower+ 黒井						14:10–15:00 ◎ヒラJumpM 井草											
												15:00–15:50 ◎ヒラJumpM 井草							14:50–15:20 SP 小田				
					15:40–16:10 SP 小田						15:50–16:20 ◎ヒラRefBody 小田								15:50–16:20 ◎ヒラRefCore 小田						
			16:40–17:10 SP 小田		16:40–17:10 ◎ヒラRefCore 小田			16:50–17:20 Rin–Ballet 小平		16:30–17:15 Strong Hip&Legs 小田		16:20–16:50 Cardio Reform Blast 井草			16:30–17:00 ◎ヒラRefCore 小田									
									●17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 安田		16:50–17:40 ◎ヒラLower+ 黒井					16:40–17:25 Ex45ヒラRefCore 井草			16:40–17:10 ◎ヒラStretchC 小平					
		17:40–18:10 Rin–Ballet 井草		17:40–18:10 Rin–Ballet 井草								17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 安田		17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 小田	17:30–18:00 Rin–Ballet 小平							17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 佐藤		17:00–17:30 SP 小田
	18:00–18:30 SP 中川		17:40–18:25 Ex45ヒラRefCore 井草		17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 安田				18:10–18:40 Cardio Reform Blast 井草	17:40–18:30 ◎ヒラUpper+ 安田	18:10–18:40 Rin–Ballet 井草					17:50–18:20 ◎ヒラHipLine 井草	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 黒井		17:40–18:30 ◎ヒラWaist+ 小田			17:50–18:20 SP 中川		
		18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 黒井		18:40–19:30 ◎ヒラWaist+ 小田			18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 佐藤							18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 安田	18:30–19:20 ◎ヒラLower+ 黒井		18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 黒井				18:20–19:10 ◎ヒラB&A+ 佐藤		18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 山崎
	19:00–19:30 ◎ヒラBackStyle 井草		19:00–19:30 ◎ヒラBackStyle 井草					19:10–19:40 SP 中川	19:10–19:40 ◎ヒラRefBody 中川	19:00–19:30 SP 小田		19:10–20:00 ◎ヒラUpper+ 大石				18:50–19:35 Boost Upper&Lower 黒井		19:00–19:30 SP 中川			18:50–19:20 ◎ヒラRefBody 中川		19:20–19:50 SP 小田
	20:00–20:30 ◎ヒラcore 井草	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 黒井	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 安田	20:00–20:30 SP 小田			19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 佐藤	●20:10–21:00 ◎ヒラB&A+ 中川	20:10–20:40 SP 中川	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 安田	20:30–21:20 ◎ヒラLower+ 大石			20:00–20:30 Cardio Reform Blast 井草	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 黒井	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 黒井	20:00–20:30 ◎ヒラcore 井草	20:00–20:50 ◎ヒラH&L+ 中川		19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 佐藤	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 黒井	20:20–20:50 ◎ヒラRefBody 中川
	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 中川	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 井草	21:20–21:50 SP 中川	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 安田			21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 佐藤	21:30–22:00 Rin–Ballet 小平	●21:10–22:00 ◎ヒラB+ 中川	21:20–21:50 SP 小田				21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 黒井	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 黒井	21:20–21:50 ◎ヒラRefBody 小田	21:00–21:50 ◎ヒラJumpM 井草	21:20–21:50 ◎ヒラBackStyle 井草		21:00–21:30 SP 小田	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 黒井	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 小田

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	－	－	－	－
	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 小田	08:00–08:45 Ex45ピラRefCore 井草				
	09:10–09:40 ◎ピラRefBody 小田	09:20–09:50 Cardio Reform Blast 井草				
09:30–10:00 Rin-Ballet 井草						
	10:10–10:55 Ex45ピラRefCore 井草	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 黒井				
10:30–11:15 Ex45ピラRefCore 井草						
	●11:20–12:10 ◎ピラB+ 中川	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 黒井				
11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 黒井						
	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 黒井	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 小田				
13:10–14:00 ◎ピラLower+ 黒井						
	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 中川	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 山崎	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
14:30–15:00 SP 中川						
	15:00–15:45 Ex45ピラRefCore 井草	15:20–15:50 ◎ピラRefCore 小田				
	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 黒井	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 黒井				
17:20–17:50 SP 中川						
	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 黒井	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 井草				
18:20–18:50 Rin-Ballet 小平						
19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 佐藤						
20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 佐藤						

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	◎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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	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	小田美来
1(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
2(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
3(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
3(木)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
3(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
4(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
5(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
5(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
7(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
8(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
8(火)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
9(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井草バネッサ直美
9(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
10(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
10(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
11(金)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
12(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
14(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
15(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
16(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
16(水)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
17(木)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
18(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
18(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
19(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
21(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
21(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
22(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井草バネッサ直美
22(火)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
23(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
23(水)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
23(水)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
25(金)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
25(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季

◎ … 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）

レッスン前10分講座：10分 / 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+