2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 本郷三丁目店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月17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
					08:00–08:30 ◎ピラControlF 川上							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 井上							08:00–08:45 Power Waist Shape 小橋					
	09:30–10:20 ◎ピラA+ 石船	09:30–10:00 Rin-Ballet 高野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小橋	09:30–10:00 SP 川上	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 川上		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 種橋	09:30–10:00 SP 小橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30–10:00 Rin-Ballet 高野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小橋	09:20–09:50 SP 井上		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 種橋	09:30–10:20 ◎ピラA+ 石船	09:30–10:00 SP 井上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川上	09:30–10:15 Ex45ピラChestSR 石船	09:15–09:45 SP 小橋		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 種橋	09:30–10:15 Ex45ピラRefBody 川上		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 高野
	10:50–11:20 SP 石船	10:30–11:20 ◎ピラB+ 高野	10:50–11:20 SP 小橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 川上	10:20–10:50 SP 高野		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 種橋	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小橋	10:40–11:10 SP 小橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 高野	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小橋	10:15–11:05 ◎ピラB&A+ 井上		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 種橋	10:50–11:35 Ex45ピラChestSR 石船	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 井上	10:50–11:20 SP 川上	10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 小橋	10:15–11:00 Ex45ピラChestSR 石船		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 種橋	10:45–11:15 ◎ピラRefCore 川上		10:30–11:00 Rin-Ballet 高野
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 井上	11:50–12:20 SP 小橋	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 小橋	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 高野	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 高野		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 種橋	11:50–12:40 ◎ピラA+ 石船	11:40–12:10 ◎ピラcore 川上	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上	11:50–12:20 SP 高野	11:35–12:20 Ex45ピラChestSR 石船		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 種橋	11:55–12:45 ◎ピラB+ 高野	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 小橋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 井上	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 小橋	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 石船		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 種橋	11:45–12:15 SP 井上		11:30–12:20 ◎ピラA+ 小橋
		12:50–13:40 ◎ピラA+ 小橋	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 高野	12:30–13:00 SP 小橋			13:30–14:00 ◎ピラChestSR 石船	13:10–13:40 SP 石船	12:40–13:25 Ex45ピラRefBody 川上	13:10–13:40 SP 井上	12:50–13:35 Power Basic 高野			13:30–14:00 SP 高野	13:10–13:40 SP 小橋	12:40–13:25 Ex45ピラChestSR 石船	13:10–13:40 Rin-Ballet 高野			13:30–14:00 ◎ピラControlF 川上	12:45–13:35 ◎ピラUpper+ 井上		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 高野
					15:40–16:10 ◎ピラStretchC 小橋							15:40–16:10 SP 小田							15:40–16:10 SP 高野					
					16:40–17:30 ◎ピラB+ 小橋							16:40–17:30 ◎ピラLower+ 小田							16:40–17:30 ◎ピラLower+ 高野					
		17:45–18:30 Ex45ピラChestSR 石船			18:00–18:30 SP 小橋			17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 高野	17:45–18:35 ◎ピラLower+ 川上	17:20–18:10 ◎ピラB+ 石船	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 高野	18:00–18:30 ◎ピラcore 石船		17:40–18:30 ◎ピラB+ 川上	17:20–17:50 SP 小橋	17:40–18:10 SP 石船	17:20–17:50 ◎ピラControlF 川上	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 石船		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 井上	17:20–18:10 ◎ピラB+ 川上		17:40–18:10 SP 小橋
	18:40–19:10 SP 井上	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 小橋	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 井上	19:00–19:30 SP 石船			18:45–19:30 Ex45ピラRefBody 川上	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 小橋	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 井上	18:40–19:10 SP 石船	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 小橋			19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 小橋	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小橋	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 井上	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 井上	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 川上		18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 川上	18:40–19:10 SP 川上		18:40–19:10 ◎ピラStretchC 小橋
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 井上	20:00–20:30 SP 川上	19:40–20:30 ◎ピラB+ 石船	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 小橋			20:00–20:30 SP 川上	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高野	20:00–20:30 SP 小橋	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 川上	20:00–20:30 SP 川上			20:00–20:30 SP 井上	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川上	20:00–20:30 SP 小橋	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高野	20:00–20:30 SP 高野		19:40–20:30 ◎ピラB+ 石船	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小橋		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 井上
	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 川上	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 川上	21:00–21:30 SP 石船	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 井上			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 高野	21:00–21:30 SP 高野	21:00–21:50 ◎ピラB+ 小橋	21:00–21:30 SP 川上	21:00–21:30 ◎ピラControlF 川上			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 井上	21:00–21:30 ◎ピラControlF 川上	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小橋	21:00–21:30 SP 高野	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 高野		21:00–21:30 SP 井上	21:00–21:45 Power Waist Shape 小橋		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 井上

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	−	−	−	−
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 種橋	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 小橋	08:00-08:30 Rin-Ballet 高野	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 種橋	09:00-09:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 小橋	09:00-09:45 Power Basic 高野				
12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 種橋	10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 井上	10:15-11:05 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 井上				
13:30-14:00 SP 石船	11:15-12:05 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井上	11:35-12:25 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 井上				
17:25-18:15 ◎ﾋﾟﾗB+ 川上	15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 井上	15:40-16:10 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 高野				
18:45-19:30 Ex45ﾋﾟﾗRefBody 川上	17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 川上	16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 井上				
20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗcore 石船	18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗcore 川上	18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 井上				
21:00-21:30 SP 石船						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾟﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾟﾗ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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
1(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
2(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
3(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
3(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
4(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
4(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
4(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
5(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
5(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
7(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
8(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
8(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
9(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
9(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
10(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
10(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
11(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
11(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
12(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
12(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
14(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
14(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
15(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
15(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
16(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
16(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
19(土)	09:15-09:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
19(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙野燈奈子
21(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
22(火)	11:45-12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
24(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
25(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃

◎ … 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+