2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 青物横丁店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月26日02:01 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	Aスタジオ
	09:00-09:30 SP 小島	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 武壙	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 小島	09:00-09:50 ◎ピラB+ 矢嶋	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 玉城	10分 08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 矢嶋	定休日	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 武壙	09:00-09:30 SP 玉城	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 玉城	09:00-09:30 SP 小島	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 矢嶋	08:30-09:00 SP 矢嶋	定休日	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 矢嶋	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 伊佐野	09:00-09:30 SP 玉城	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 矢嶋	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 武壙	08:30-09:00 SP 玉城	定休日	09:00-09:30 SP 小島	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 矢嶋	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 矢嶋
	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 武壙	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 武壙	10:00-10:30 ◎ピラRefCore 矢嶋	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 矢嶋	10分 10:00-10:30 SP 玉城	10分 09:50-10:40 ◎ピラLower+ 矢嶋		10:00-10:50 ◎ピラLower+ 武壙	10:00-10:50 ◎ピラB+ 武壙	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 玉城	10:00-10:30 ◎ピラChestSR 小島	10:20-11:10 ◎ピラB+ 矢嶋	09:30-10:20 ◎ピラB+ 矢嶋		10:00-10:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 伊佐野	10:00-10:30 ◎ピラChestSR 玉城	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 矢嶋	10:20-11:10 ◎ピラB+ 武壙	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 玉城		10:00-10:50 ◎ピラB+ 小島	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 矢嶋	10:30-11:20 ◎ピラB+ 矢嶋
	11:40-12:10 SP 玉城		11:00-11:50 ◎ピラB+ 矢嶋		10分 11:00-11:50 ◎ピラB+ 武壙	10分 11:10-11:40 ◎ピラRefCore 矢嶋		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 矢嶋	11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 玉城	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 小島	11:00-11:50 ◎ピラB+ 玉城	11:40-12:10 SP 小島	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 矢嶋		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 武壙		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 伊佐野	11:40-12:10 SP 玉城	11:40-12:10 SP 玉城	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 武壙		11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 矢嶋	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 武壙	
	12:30-13:00 SP 小島		12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 矢嶋	10分 12:30-13:00 ◎ピラRefBody 伊佐野		10分 12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 伊佐野				12:40-13:10 SP 玉城			11:50-12:20 SP 小島			12:00-12:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 伊佐野							12:00-12:30 ◎ピラRefCore 矢嶋
	13:30-14:20 ◎ピラB+ 武壙	13:30-14:00 SP 玉城	13:50-14:20 SP 玉城	10分 13:30-14:00 ◎ピラRefCore 矢嶋		10分 13:30-14:00 ◎ピラRefCore 武壙		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 矢嶋	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 伊佐野		13:30-14:00 SP 玉城	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 矢嶋	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 伊佐野		13:30-14:20 ◎ピラB+ 武壙	13:30-14:00 SP 小島		13:30-14:00 ◎ピラChestSR 玉城		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 伊佐野		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 武壙	13:30-14:00 SP 小島	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 武壙
						10分 14:30-15:00 SP 玉城			14:20-14:50 SP 玉城		14:20-14:50 ◎ピラStretchC 小島		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 伊佐野		14:50-15:20 SP 玉城					14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 伊佐野			14:50-15:20 ◎ピラRefCore 武壙		
						10分 15:30-16:20 ◎ピラB+ 武壙							15:30-16:00 ◎ピラRefBody 伊佐野											
	16:00-16:30 SP 玉城	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 武壙								16:20-16:50 SP 小島							16:20-16:50 SP 玉城			15:50-16:20 SP 玉城				
				10分		10分 16:50-17:20 SP 玉城		16:30-17:00 SP 玉城					16:30-17:00 SP 玉城							16:50-17:20 ◎ピラRefCore 武壙				
	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 伊佐野	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 玉城	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 小島	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 矢嶋	10分 17:30-18:00 ◎ピラRefBody 伊佐野			17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 伊佐野	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 武壙	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 伊佐野	17:20-17:50 SP 玉城	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 伊佐野	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 武壙		17:20-17:50 SP 小島	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 矢嶋	17:20-18:10 ◎ピラB+ 武壙	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 小島				17:00-17:30 SP 小島	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 伊佐野	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 武壙
	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 伊佐野	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 伊佐野	18:40-19:30 ◎ピラB+ 玉城	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 伊佐野	10分 18:30-19:00 ◎ピラRefCore 矢嶋				18:20-18:50 ◎ピラRefBody 伊佐野	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 伊佐野	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 武壙	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 伊佐野			18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 小島		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 武壙	18:40-19:10 SP 小島	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 伊佐野				18:00-18:50 ◎ピラB+ 矢嶋	
								18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 伊佐野								18:40-19:30 ◎ピラLower+ 矢嶋						18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 伊佐野		18:40-19:30 ◎ピラB+ 武壙
	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 矢嶋	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 伊佐野	20:00-20:30 SP 玉城	10分 19:40-20:10 ◎ピラRefBody 伊佐野	10分 19:30-20:20 ◎ピラB+ 武壙			20:10-20:40 SP 小島	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 伊佐野	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 矢嶋	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 武壙	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 伊佐野			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 玉城	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 矢嶋	19:40-20:10 SP 小島	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 矢嶋		19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 伊佐野			19:20-19:50 SP 玉城	
	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 矢嶋	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 伊佐野		10分 20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 伊佐野	10分 20:50-21:20 SP 小島				20:40-21:30 ◎ピラLower+ 伊佐野	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 矢嶋	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 武壙	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 武壙			21:00-21:30 ◎ピラChestSR 玉城	21:00-21:30 SP 小島	20:40-21:30 ◎ピラB+ 武壙	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 矢嶋		20:40-21:10 ◎ピラRefCore 矢嶋			20:00-20:30 SP 玉城		20:00-20:30 ◎ピラStretchC 小島
																							20:20-21:10 ◎ピラH&L+ 玉城	
																						21:00-21:30 ◎ピラRefBody 玉城		21:00-21:30 SP 小島

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 矢嶋	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 小島	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 玉城	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 矢嶋	10:00-10:30 ◎ピラPerBackBody 小島	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 玉城				
11:40-12:10 SP 玉城		11:10-11:40 ◎ピラRefCore 矢嶋				
	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 伊佐野	12:10-13:00 ◎ピラB+ 矢嶋				
13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 玉城	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 伊佐野	13:30-14:00 ◎ピラChestSR 玉城				
14:30-15:00 ◎ピラRefCore 武塙		14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 玉城				
		15:30-16:20 ◎ピラLower+ 矢嶋				
17:20-17:50 SP 小島	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 小島	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 矢嶋				
18:20-18:50 ◎ピラChestSR 小島	18:20-18:50 ◎ピラControlF 小島					
19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 武塙	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 武塙					
20:40-21:30 ◎ピラB+ 武塙	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 武塙					

【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	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分

◎ … 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+