2026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)

※2026年11月25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
	10分 09:30–10:00 SP 吉原	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00–09:45 Strong Back&Arms 伊佐野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 金子	08:30–09:20 ◎ビラB+ 吉原		09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 吉原	09:30–10:00 SP 金子	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 吉原	09:00–09:50 ◎ビラB+ 金子	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 伊佐野	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 佐藤		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 金子	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐藤	09:00–09:30 Rin-Ballet 高橋	09:30–10:00 SP 佐藤	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 高橋		09:00–09:45 Ex45ビラRefCore 矢嶋	09:30–10:00 SP 佐藤	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 佐藤
	10分 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 吉原	10分 10:30–11:00 ◎ビラChestSR 伊佐野	10分 10:30–11:20 ◎ビラB+ 佐藤	10分 11:00–11:30 SP 井上	10分 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 井上		10分 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 矢嶋	10分 ●10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 吉原	10分 10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 矢嶋	10分 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 矢嶋	10分 11:00–11:30 SP 吉原	10分 10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 佐藤		10分 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 金子	10分 11:00–11:45 Power Waist Shape 伊佐野	10分 10:30–11:00 ◎ビラControlF 矢嶋	10分 10:10–10:55 Power Basic 佐藤	10分 10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 矢嶋	10分 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高橋		10分 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 高橋	10分 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 佐藤	10分 10:00–10:30 ◎ビラChestSR 伊佐野
	10分 11:40–12:25 Power Waist Shape 佐藤	10分 12:00–12:30 SP 佐藤	10分 12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 金子	10分 12:10–12:40 Cardio Reform Blast 金子			10分 11:40–12:10 SP 佐藤	10分 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 吉原	10分 11:40–12:10 SP 佐藤	10分 12:00–12:45 Power Waist Shape 金子	10分 12:10–12:40 ◎ビラcore 金子	10分 12:10–12:40 SP 伊佐野		10分 11:40–12:10 SP 佐藤	10分 12:30–13:00 SP 佐藤	10分 11:40–12:10 SP 佐藤	10分 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 高橋	10分 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 佐藤	10分 12:10–12:40 ◎ビラChestSR 伊佐野		10分 12:00–12:50 ◎ビラLower+ 濡音洲	10分 12:10–12:55 Strong Back&Arms 繁岡	10分 12:00–12:30 SP 高橋
	10分 12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 金子	10分 13:10–13:40 SP 伊佐野	10分 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 伊佐野		10分 13:50–14:20 SP 井上		10分 12:00–12:45 Power Basic 矢嶋	10分 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 吉原	10分 12:50–13:40 ◎ビラB+ 吉原	10分 12:00–12:45 Power Waist Shape 金子	10分 12:10–12:40 ◎ビラcore 金子	10分 12:10–12:40 SP 伊佐野		10分 13:40–14:10 ◎ビラRefCore 佐藤	●12:50–13:40 ◎ビラLower+ 矢嶋	10分 13:10–13:40 SP 高橋	10分 13:45–14:30 Ex45ビラRefCore 矢嶋	10分 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 佐藤		10分 13:30–14:00 SP 高橋	10分 13:30–14:00 ◎ビラcore 繁岡	
	10分 13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 吉原	10分 16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 矢嶋	10分 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 伊佐野	10分 16:30–17:00 SP 井上	10分 16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 井上	定休日	10分 13:30–14:00 SP 佐藤	10分 13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 伊佐野		10分 13:20–13:50 SP 佐藤	10分 13:20–13:50 ◎ビラPerBackBody 吉原	10分 14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 吉原	定休日			10分 16:40–17:10 Rin-Ballet 高橋	10分 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 高橋		10分 14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	定休日			定休日
	10分 17:30–18:00 SP 矢嶋	10分 17:40–18:10 Cardio Reform Blast 金子	10分 17:20–18:10 ◎ビラB+ 吉原	10分 17:30–18:00 Rin-Ballet 伊佐野	10分 17:30–18:00 ◎ビラChestSR 伊佐野		10分 17:20–18:10 ◎ビラB+ 佐藤	10分 17:30–18:00 Rin-Ballet 金子	10分 17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 吉原	10分 17:30–18:15 Ex45ビラStretchC 今井	10分 17:40–18:10 ◎ビラStretchC 伊佐野	10分 15:30–16:15 Boost Upper&Lower 矢嶋		10分 17:30–18:00 ◎ビラChestSR 伊佐野	10分 17:50–18:20 Cardio Reform Blast 今井	10分 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 高橋	10分 17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 吉原	10分 17:40–18:10 SP 伊佐野	10分 15:40–16:10 SP 高橋		10分 16:00–16:45 Boost Upper&Lower 濡音洲	10分 16:40–17:10 SP 繁岡	
	10分 18:30–19:15 Power Basic 金子	10分 18:40–19:25 Ex45ビラRefCore 矢嶋	10分 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 佐藤	10分 18:30–19:15 Power Waist Shape 佐藤			10分 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 伊佐野	10分 18:30–19:15 Power Waist Shape 佐藤	10分 18:50–19:20 SP 佐藤	10分 18:40–19:10 ◎ビラcore 今井	10分 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 矢嶋	10分 16:50–17:40 ◎ビラB+ 吉原		10分 18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 吉原	10分 18:50–19:20 SP 今井	10分 19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 吉原	10分 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 伊佐野	10分 18:45–19:30 Power Waist Shape 吉原	10分 18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 吉原		10分 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 濡音洲	10分 17:40–18:10 ◎ビラStretchC 高橋	
	10分 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 矢嶋	10分 20:00–20:30 SP 金子	10分 19:45–20:30 Power Waist Shape 矢嶋	10分 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 伊佐野			10分 20:00–20:30 SP 佐藤	10分 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	10分 19:50–20:35 Ex45ビラRefCore 矢嶋	10分 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	10分 20:00–20:30 SP 金子	10分 15:50–16:25 Power Waist Shape 矢嶋		10分 19:50–20:20 SP 矢嶋	10分 19:55–20:25 ◎ビラStretchC 伊佐野	10分 20:00–20:30 SP 高橋	10分 19:40–20:30 ◎ビラB+ 吉原	10分 20:00–20:30 ◎ビラChestSR 伊佐野			10分 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 濡音洲	10分 20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 高橋	10分 20:00–20:30 SP 高橋
	10分 21:00–21:30 ◎ビラcore 金子	10分 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 矢嶋	10分 21:00–21:30 SP 矢嶋	10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 佐藤			10分 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 伊佐野	10分 21:00–21:30 SP 伊佐野	10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 佐藤	10分 21:00–21:30 SP 佐藤	10分 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 金子			10分 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 吉原	10分 21:00–21:45 Ex45ビラRefCore 矢嶋	10分 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 吉原	10分 21:00–21:30 SP 伊佐野	10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 吉原			10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 伊佐野	10分 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高橋	10分 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 高橋

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 08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	10分 08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	10分 09:50-10:35 Ex45ﾋﾞﾗControlF 矢嶋	10分 09:50-10:20 Rin-Ballet 高橋				
10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 伊佐野	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高橋	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 高橋				
10分 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤	10分 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高橋	10分 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢嶋				
10分 13:40-14:10 SP 伊佐野						
	10分 14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	10分 14:30-15:15 Boost Upper&Lower 佐藤				
	10分 16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 高橋	10分 15:40-16:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高橋				
	10分 17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉原	10分 16:40-17:10 Rin-Ballet 高橋				
10分 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 吉原		10分 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 吉原				
10分 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 吉原					
10分 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高橋						
10分 21:00-21:30 SP 高橋						

【マシンピラティス】

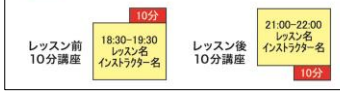
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原光純
1(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
2(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子七菜
3(木)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
3(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
4(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ
4(金)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ
5(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ
7(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
7(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
8(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子七菜
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
9(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
9(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
10(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
11(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原光純
11(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子七菜
12(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
12(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
14(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
14(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
15(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
15(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
16(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
17(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
18(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
19(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
19(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
21(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
21(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
22(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
24(木)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆
25(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋眞帆

◎ … 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）



【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+