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

※2026年11月15日02:16 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
					09:00–09:30 SP 菅谷							09:00–09:30 SP 木下							09:00–09:45 Boost Upper&Lower 土屋					
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菅谷	09:30–10:00 SP 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 西田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 福島			09:30–10:00 ◎ビラChestSR 木下	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 加藤	09:30–10:00 SP 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 土屋	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 木下			09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 木下	09:30–10:00 ◎ビラcore 木下	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 土屋	09:30–10:00 SP 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 菅谷			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 薗川	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 薗川	09:30–10:00 ◎ビラControlF 西田
					10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 加藤							10:00–10:30 ◎ビラRefBody 加藤							10:10–10:40 SP 木下					
	10:50–11:20 SP 菅谷	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 菅谷	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 菅谷	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 福島	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 加藤		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 木下	10:30–11:20 ◎ビラB+ 加藤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 土屋	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 土屋	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 加藤		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 土屋	10:30–11:00 SP 木下	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 土屋	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 薗川	10:50–11:20 SP 木下	11:10–11:40 ◎ビラChestSR 木下		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 菅谷	11:30–12:00 ◎ビラChestSR 木下	10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 西田
	11:30–12:20 ◎ビラB+ 加藤														11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 加藤								
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 木下		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 菅谷	11:50–12:20 SP 木下			11:50–12:20 ◎ビラRefCore 菅谷		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 菅谷	12:10–12:40 ◎ビラcore 菅谷	11:50–12:20 SP 木下	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 菅谷		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 土屋	12:10–12:40 SP 菅谷		11:50–12:40 ◎ビラB+ 薗川	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 菅谷			11:50–12:20 SP 薗川		11:50–12:20 SP 菅谷
					12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 土屋			12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 加藤											12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 薗川					
		12:50–13:40 ◎ビラJumpM 杉本		12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 木下			12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 木下				12:50–13:35 Boost Upper&Lower 土屋			12:50–13:40 ◎ビラB+ 加藤				12:50–13:35 Strong Back&Arms 木下			12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 菅谷		12:50–13:40 ◎ビラA+ 西田
	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 木下								13:10–13:40 ◎ビラHipLine 菅谷	13:10–13:40 SP 菅谷		13:10–14:00 ◎ビラB+ 加藤		13:30–14:00 SP 加藤			13:10–13:40 SP 菅谷						
		14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 杉本			13:40–14:30 ◎ビラLower+ 土屋			13:30–14:00 SP 木下	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 木下										13:30–14:20 ◎ビラLower+ 土屋					
												14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 木下		14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 木下	14:10–14:55 Ex45ビラRefCore 西田				14:10–15:00 ◎ビラLower+ 菅谷					
					15:00–15:30 ◎ビラcore 菅谷														14:50–15:20 SP 木下					
												15:30–16:00 ◎ビラcore 菅谷												
	16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 菅谷			16:00–16:45 Boost Upper&Lower 土屋	16:00–16:30 SP 加藤									16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 加藤	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 木下	16:00–16:30 SP 木下			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 土屋					
		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 杉本										16:30–17:15 Strong Hip&Legs 木下									16:20–17:10 ◎ビラB+ 薗川			
	17:00–17:50 ◎ビラB+ 加藤				17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 菅谷				17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 木下	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 菅谷	17:10–17:40 SP 木下			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 土屋	17:20–17:50 ◎ビラControlF 西田	17:00–17:45 Power Waist Shape 菅谷	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 薗川	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 薗川	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 薗川				17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 薗川
		17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 木下		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 木下								17:40–18:10 SP 菅谷									17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 菅谷			
			17:50–18:20 SP 菅谷		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 土屋		18:10–18:40 SP 菅谷	18:10–18:40 ◎ビラChestSR 木下	18:10–18:40 SP 木下									18:10–18:40 ◎ビラHipLine 木下				17:50–18:20 SP 菅谷		
	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 木下									18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 菅谷	18:25–19:15 ◎ビラLower+ 土屋			18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 西田	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 西田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 菅谷	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 薗川						18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 菅谷
		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 加藤	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 土屋	18:40–19:10 SP 木下																	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 土屋	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 土屋		
							19:00–19:50 ◎ビラLower+ 土屋	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 土屋	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 加藤									19:00–19:50 ◎ビラB+ 薗川					19:20–19:50 ◎ビラRefBody 薗川
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 加藤			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 土屋						19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 加藤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 土屋			19:40–20:25 Power Waist Shape 加藤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 木下	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 土屋						
		20:00–20:30 SP 加藤	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 加藤				20:10–20:40 ◎ビラHipLine 菅谷	20:10–20:40 SP 木下	20:10–21:00 ◎ビラB+ 加藤									20:10–20:40 ◎ビラcore 木下			20:00–20:30 SP 菅谷	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 土屋		
	21:00–21:30 SP 加藤	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 木下	21:00–21:45 Strong Back&Arms 加藤	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 土屋			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 土屋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 土屋	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 木下	21:00–21:30 SP 加藤	21:00–21:30 ◎ビラcore 菅谷			21:00–21:30 ◎ビラStretchC 西田	21:00–21:30 SP 菅谷	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 木下	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 薗川	21:00–21:30 SP 薗川		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 土屋	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 菅谷		21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 薗川

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	-	-	-	-
	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 土屋	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 菅谷				
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋						
	10:10-10:40 SP 木下	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋				
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋						
	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 木下	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋				
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木下	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 薗川					
		12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 西田				
13:10-13:40 SP 木下						
	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 西田				
14:10-14:55 Boost Upper&Lower 土屋			臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:50-15:20 SP 木下	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菅谷				
	15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋					
16:20-16:50 SP 木下		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木下				
	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 薗川					
17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 薗川		17:20-18:05 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 西田				
	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 薗川					
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木下						
20:00-20:30 SP 薗川						
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 薗川						

【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
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	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JumpM	Jump Movement+	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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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	菅谷佳音
1(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
2(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
3(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
4(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
4(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
5(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
5(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
7(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
8(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
8(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
9(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
10(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
11(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
11(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
12(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
12(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
14(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
15(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
16(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
16(水)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
17(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薗川ゆい
19(土)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
19(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
21(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薗川ゆい
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
22(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
22(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
24(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
24(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅谷佳音
25(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
25(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薗川ゆい
26(土)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲
26(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下舞玲

◎ … 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+