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

※2026年11月25日02:08 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 08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮本							10分 08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内							10分 08:00–08:30 SP 前川					
	10分 09:30–10:00 SP 宮本	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 09:00–09:30 SP 宮本		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口美樹	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂口美樹	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川縁	10分 09:20–09:50 SP 山内		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上	10分 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山内	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村	10分 09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川		10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	09:30–10:00 SP 宮本
	10分 10:30–11:15 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 川縁	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	10分 10:50–11:20 SP 山内	10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香		10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口美樹	10:50–11:20 SP 山内	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口美樹	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本	10分 10:20–11:05 Ex45ﾋﾞﾗBackStyle 宮本		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	10:45–11:30 Strong Hip&Legs 山内	10分 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 阪口結香	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	10分 10:45–11:15 SP 宮本	10分 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香		10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 前川
	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	10分 12:10–12:55 Boost Upper&Lower 山内	10分 12:10–12:40 SP 山内	10分 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香		10分 12:10–12:40 SP 山内	10分 12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	10分 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内	10分 12:05–12:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山内		10分 12:10–12:40 SP 川縁	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 川縁	10分 12:00–12:30 SP 川縁	10分 12:05–12:35 SP 山内	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 川縁	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香		10分 12:10–12:55 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10分 12:10–12:40 SP 川縁	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内
	10分 13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 13:25–13:55 SP 山内	10分 13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金村	10分 13:30–14:00 SP 川縁		10分 13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	10分 13:30–14:00 SP 宮本	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 13:30–14:00 SP 宮本	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金村	10分 13:05–13:50 Power Basic 川縁		10分 13:20–13:50 SP 川縁		13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金村	10分 13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内	10分 13:05–13:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川縁	10分 13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁		10分 13:25–13:55 SP 宮本	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 川縁	
	10分 14:40–15:10 SP 山内	14:25–15:15 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 綿	10分 14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金村	10分 14:30–15:15 Boost Upper&Lower 阪口結香		10分 14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10分 15:30–16:15 Boost Upper&Lower 阪口結香	10分 15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	10分 15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金村	10分 14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本			14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金村			10分 14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内			10分 15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香		
		15:45–16:15 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 綿			10分 15:45–16:30 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 宮本		10分 16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮本			16:50–17:20 SP 宮本		10分 15:45–16:30 Strong Hip&Legs 川縁						10分 16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 宮本				
	10分 16:55–17:45 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川	10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁	10分 17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10分 17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川縁	10分 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 川縁		10分 17:10–17:40 SP 宮本	10分 17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川縁			10分 17:40–18:10 SP 川縁	10分 17:00–17:30 SP 川縁				10分 17:25–18:10 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 宮本		10分 17:00–17:30 SP 宮本		10分 17:00–17:30 SP 川縁	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	
	10分 18:15–19:00 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 前川	10分 18:40–19:10 SP 川縁	10分 18:45–19:15 SP 川縁	10分 19:00–19:30 SP 前川			18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川縁	10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	18:40–19:10 SP 前川		10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香			10分 18:45–19:15 SP 前川	10分 18:40–19:10 SP 山内	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮本	10分 18:40–19:10 SP 川縁			10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	
	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 川縁	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川縁			10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁	10分 20:00–20:30 SP 山内	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 宮本			10分 19:45–20:30 Strong Back&Arms 山内	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内		10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	10分 20:00–20:30 SP 川縁	
	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 川縁			21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 宮本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 阪口結香			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 宮本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	21:00–21:30 SP 川縁	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香	

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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	10分 08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10分 08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阪口結香				
	10分 09:00-09:45 Strong Hip&Legs 川縁					
10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川		10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阪口結香				
	10分 10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本					
10分 10:50-11:20 SP 前川		10分 11:00-11:45 Strong Back&Arms 山内				
	10分 11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川縁					
10分 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川縁						
		10分 12:25-13:15 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内				
13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金村		10分 13:55-14:40 Boost Upper&Lower 阪口結香				
	10分 14:25-15:15 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山内					
14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金村		10分 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山内				
	10分 15:45-16:30 Boost Upper&Lower 山内					
	10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山内					
10分 18:40-19:10 SP 前川						
10分 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内						
10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	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	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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	宮本瀧
1(火)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
2(水)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
2(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
3(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
3(木)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
4(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
4(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
5(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
5(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
7(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
7(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
8(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
8(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
9(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
9(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
10(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
10(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
11(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
12(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
12(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
14(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
14(月)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
15(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
16(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
17(木)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山内まい
18(金)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
21(月)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
21(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
22(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
23(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
23(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川縁紗香
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣

◎ … 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+