2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 金沢八景店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月26日02:02 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)
	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	-
午前	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松田 10:50-11:40 ◎ビラB+ 松田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 榎本 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 榎本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松田 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 下里	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松田 10:50-11:40 ◎ビラB+ 松田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 下里 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 下里	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 下里 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 下里 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 宇多村	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松田 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 榎本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小山 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 小山	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 榎本 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 宇多村	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松田 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 松田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 下里 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 下里	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 下里 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 下里 11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 松田	
午後	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 榎本 13:30-14:20 ◎ビラB+ 榎本	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 下里 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 下里	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 下里 13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 松田	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 榎本 13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 宇多村	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 松田 13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 松田	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 宇多村 ●14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 山中 15:40-16:30 ◎ビラLower+ 山中 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 松田		12:10-13:00 ◎ビラB+ 榎本 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 下里 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 榎本	12:10-13:00 ◎ビラB+ 榎本 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 小山 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 榎本	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 松田 16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 榎本	12:10-13:00 ◎ビラB+ 榎本 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 米川	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 野崎 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 野崎 16:30-17:20 ◎ビラLower+ 野崎	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 下里 14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 榎本 15:40-16:30 ◎ビラLower+ 下里 17:00-17:50 ◎ビラB+ 榎本	
夜	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 米川 17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 宇多村 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 宇多村 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 米川 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 米川 20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 米川 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 米川	16:30-17:20 ◎ビラB+ 松田 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 下里 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 下里 20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 宇多村	16:30-17:20 ◎ビラB+ 松田 17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 宇多村 19:10-20:00 ◎ビラB+ 榎本 20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 榎本	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 下里 17:50-18:40 ◎ビラB+ 榎本 18:20-19:10 ◎ビラB+ 松田 19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 榎本 20:30-21:20 ◎ビラB+ 松田				17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 榎本 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 下里 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 下里 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 宇多村	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 榎本 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 下里 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 下里 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 松田	18:20-19:10 ◎ビラB+ 松田 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 松田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 下里	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 松田 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 米川 20:30-21:20 ◎ビラLower+ 米川	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 米川 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 米川 20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 宇多村	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 榎本	

	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
午前	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 下里 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 山中	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 下里 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 下里	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 下里 ●10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 宇多村	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 宇多村 10:50-11:20 ◎ビラStretchC 宇多村	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松田 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 松田 11:50-12:20 ◎ビラStretchC 宇多村	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 松田 10:20-10:50 ◎ビラRefCore 松田 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 下里	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小山 10:50-11:40 ◎ビラB+ 小山	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 榎本 10:50-11:40 ◎ビラB+ 榎本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 下里 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 下里
午後	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 宇多村 13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 小山 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 小山 ●18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山中 19:40-20:10 ◎ビラStretchC 宇多村 ●20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小山	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 木村 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 木村 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 品田 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 木村 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 松田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 品田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 下里 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 下里 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 品田 ●18:20-19:10 ◎ビラLower+ 品田 ●19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 榎本 ●21:00-21:50 ◎ビラLower+ 品田	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 松田 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 品田 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 松田 18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 榎本 19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 榎本 ●20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 品田	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 宇多村 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 下里 18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 榎本 19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 下里 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 下里	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 品田 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 品田 15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 松田 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 下里	定休日	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 宇多村 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 小山 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 小山 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 松田 19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 品田 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 品田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 下里 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 下里 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 品田 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 品田 20:40-21:10 ◎ビラRefCore 松田	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 宇多村 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 山中 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 山中 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 宇多村 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 山中 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山中

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	－	－	－	－
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 下里	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 品田	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 宇多村	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 下里	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 品田	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 下里				
12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 榎本	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 下里	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 宇多村				
13:30-14:20 ◎ピラLower+ 品田	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 下里	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 宇多村				
		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 下里				
		15:20-15:50 ◎ピラStretchC 宇多村				
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 下里				
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 品田	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 品田					
		17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 榎本				
18:20-18:50 ◎ピラStretchC 宇多村	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 下里					
		19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 榎本				
19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 榎本	●19:40-20:30 ◎ピラB+ 松田					
20:40-21:30 ◎ピラB+ 宇多村	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 松田					

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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+