# 2026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)

※2026年11月15日02:12 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 |
| | | | | | 08:00–08:30<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>武塙 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>小林 | | | | | | | 08:00–08:30<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>武塙 | | | | | |
| | 09:30–10:00<br>SP<br>小林 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>岡田 | 09:30–10:00<br>Rin-Ballet<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>中島 | 09:00–09:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>武塙 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>小林 | 09:30–10:00<br>SP<br>武塙 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中島 | 09:30–10:00<br>SP<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>小林 | | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>岡田 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>武塙 | 10分<br>09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>小林 | 09:30–10:00<br>Cardio Reform Blast<br>岡田 | 09:10–09:40<br>SP<br>武塙 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | 09:30–10:00<br>Rin-Ballet<br>武塙 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 |
| | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>小林 | 10:50–11:20<br>SP<br>岡田 | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中島 | 10:50–11:20<br>SP<br>中島 | 10:20–11:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>小林 | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>小林 | 10:30–11:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>小林<br>11:30–12:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>小林 | 10:30–11:00<br>SP<br>中島<br>11:30–12:00<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>武塙 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中島 | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>中島 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | 10:30–11:15<br>Ex45ﾋﾞﾗRefBody<br>岡田<br>11:45–12:30<br>Ex45ﾋﾞﾗRefCore<br>武塙 | 10:50–11:20<br>Rin-Ballet<br>武塙<br>11:50–12:20<br>SP<br>小林 | 10:30–11:00<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>中島<br>11:30–12:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>小林 | 10:50–11:20<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>小林<br>11:50–12:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>小林 | 10:30–11:00<br>SP<br>岡田<br>11:30–12:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>武塙 | 10:20–11:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>岡田<br>10分<br>11:50–12:20<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>岡田 | | 10分<br>10:50–11:20<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>中島<br>11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>武塙 | 10:30–11:15<br>Ex45ﾋﾞﾗRefCore<br>武塙<br>11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 |
| | 12:10–12:40<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>小林 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>中島 | 12:10–12:40<br>SP<br>中島 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 11:40–12:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>小林 | | 12:10–12:40<br>SP<br>武塙 | | 12:30–13:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>武塙 | 12:10–12:40<br>SP<br>小林 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | 13:00–13:30<br>Cardio Reform Blast<br>武塙 | | 12:50–13:20<br>SP<br>小林 | 12:50–13:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>岡田 | 12:50–13:20<br>Rin-Ballet<br>武塙 | | 13:10–13:40<br>Rin-Ballet<br>武塙 | | 12:10–12:40<br>SP<br>小林 |
| | | | | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>岡田 | 13:00–13:30<br>Cardio Reform Blast<br>武塙 | | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>武塙 | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>小林 | | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>武塙 | | | | | | | | | | | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>小林 |
| | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>武塙 | | 14:00–14:30<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>武塙 | | 14:00–14:30<br>Rin-Ballet<br>岡田 | | | 14:50–15:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | 15:00–15:30<br>Rin-Ballet<br>中島 | 14:50–15:20<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>武塙 | 14:50–15:20<br>SP<br>小林 | | 14:00–14:30<br>SP<br>小林 | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 13:50–14:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 10分<br>14:10–14:40<br>SP<br>岡田 | 13:50–14:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>中島 | | | 14:00–14:30<br>SP<br>武塙 | | |
| | 15:20–15:50<br>SP<br>武塙 | | 15:00–15:30<br>Cardio Reform Blast<br>武塙 | | 15:00–15:30<br>SP<br>小林 | | 15:40–16:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | | | | 15:50–16:20<br>SP<br>中島 | 15:50–16:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | | 15:20–16:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 15:10–16:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | 10分<br>15:10–15:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>中島 | | 15:00–15:30<br>SP<br>武塙 | | 15:00–15:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>小林 | |
| | | | | | 16:00–16:30<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>岡田 | | | | | | | | | | | | | | 16:10–17:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | 16:00–16:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | | |
| | | | | 16:40–17:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 17:00–17:30<br>SP<br>岡田 | | 17:00–17:30<br>SP<br>中島 | | | | | 17:10–17:40<br>Rin-Ballet<br>武塙 | | | 16:40–17:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>小林 | | 16:30–17:00<br>SP<br>中島 | | | | | 10分<br>17:30–18:00<br>SP<br>小林 | | |
| | | 17:30–18:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>武塙 | | | | | | | | | | | | | | 17:30–18:15<br>Ex45ﾋﾞﾗRefCore<br>武塙 | 17:40–18:30<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>岡田 | | 17:40–18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | | | | 10分<br>17:40–18:10<br>SP<br>武塙 |
| | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 18:50–19:20<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>武塙 | 18:30–19:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>小林 | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 18:20–18:50<br>SP<br>小林 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>中島 | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>小林 | 18:10–19:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 18:10–18:40<br>SP<br>武塙 | | 18:30–19:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>小林 | 18:30–19:00<br>SP<br>岡田 | | 19:00–19:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | 18:30–19:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 18:30–19:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>小林 | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>中島 |
| | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 19:50–20:20<br>SP<br>小林 | 19:50–20:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小林 | 19:20–20:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | | 19:20–20:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 19:20–20:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>小林 | 19:20–19:50<br>SP<br>岡田 | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | | 19:50–20:20<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>中島 | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 20:20–20:50<br>SP<br>中島 | 19:50–20:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | 19:40–20:10<br>SP<br>小林 | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 10分<br>19:20–19:50<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>岡田 |
| | | | | 20:40–21:10<br>SP<br>岡田 | | | | | | 20:20–21:10<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>岡田 | | | | | | | | | | | | | 20:20–20:50<br>SP<br>武塙 |
| | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武塙 | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>小林 | 21:10–21:40<br>SP<br>武塙 | | | | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 21:00–21:30<br>SP<br>小林 | | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | | 20:50–21:40<br>SP<br>中島 | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 21:20–21:50<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>中島 | 21:10–21:40<br>SP<br>中島 | | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>小林 | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | 21:20–21:50<br>Cardio Reform Blast<br>武塙 |

| 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<br>08:00-08:30<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>岡田 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 |
| | 08:00-08:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>武塙 | | | | | |
| | | 09:10-09:40<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>岡田 | | | | |
| 10分<br>09:30-10:00<br>SP<br>中島 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>武塙 | | | | | |
| | | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>宍戸 | | | | |
| 10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>中島 | 11:00-11:30<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>中島 | | | | | |
| | | 11:50-12:20<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>中島 | | | | |
| 11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>小林 | 12:10-12:40<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>中島 | | | | | |
| | | 13:00-13:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中島 | | | | |
| | | 14:30-15:00<br>Cardio Reform Blast<br>岡田 | | | | |
| | 15:00-15:30<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>武塙 | | | | | |
| 15:20-15:50<br>SP<br>中島 | | | | | | |
| | | 16:00-16:30<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>岡田 | | | | |
| | 16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>宍戸 | 17:00-17:30<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>岡田 | | | | |
| 18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | 10分<br>18:10-18:40<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>中島 | | | | | |
| 19:20-20:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>瀧澤 | | | | | | |
| 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>瀧澤 | | | | | | |

【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 |
| 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 | Ex45ﾋﾞﾗRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3 | Ex45ﾋﾞﾗRefBody | 【Extra45】Refresh Body | 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 |
| 4 | ◎ﾋﾞﾗA+ | Advance+ | 50分 |
| 4 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30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 | 小林真璃奈 |
| 1(火) | 15:20-15:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 2(水) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 2(水) | 19:50-20:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 3(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 3(木) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 4(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 4(金) | 20:40-21:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 5(土) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 5(土) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 7(月) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 7(月) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 8(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 8(火) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 9(水) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 9(水) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 10(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 10(木) | 19:20-19:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 11(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 11(金) | 15:50-16:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 12(土) | 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 12(土) | 18:10-18:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 14(月) | 14:00-14:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 14(月) | 20:50-21:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 15(火) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 15(火) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 16(水) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 16(水) | 16:30-17:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 17(木) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 17(木) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 18(金) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡田るり |
| 18(金) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 19(土) | 09:10-09:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 19(土) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 21(月) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 21(月) | 19:40-20:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 22(火) | 14:00-14:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 22(火) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 24(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林真璃奈 |
| 24(木) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 武塙美月 |
| 25(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |
| 25(金) | 15:20-15:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中島美玲 |

◎ … 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）

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+