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

※2026年11月24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	－
					08:00–08:45 Ex45ビラPerBackBody 木下							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 山口							08:00–08:50 ◎ビラA+ 高原					
	09:30–10:00 SP 高原	09:30–10:00 SP 山下	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山口	09:30–10:15 Power Waist Shape 中邑	09:15–09:45 SP 中邑		09:30–10:00 SP 山下	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 高原	09:30–10:15 Power Basic 中邑	09:30–10:00 SP 高原	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中邑	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 山口		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 山下	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山口	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 高原	09:30–10:00 Rin-Ballet 木下	09:30–10:20 ◎ビラB+ 山下	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 中邑		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山口	09:30–10:15 Ex45ビラChestSR 木下	09:30–10:00 SP 高原	
	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 高原	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 山下	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山口	10:45–11:15 SP 中邑	10:15–10:45 ◎ビラHipLine 木下		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 山下	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 高原	10:45–11:35 ◎ビラWaist+ 中邑	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 高原	10:50–11:20 SP 中邑	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 山下		10:50–11:20 SP 山下	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山口	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 山下	10:30–11:00 SP 高原	10:50–11:35 Ex45ビラRefCore 山下	10:20–10:50 SP 山下		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 山口	10:45–11:15 SP 高原	10:30–11:15 Ex45ビラRefBody 高原	
	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 中邑			11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 山口	11:15–11:45 ◎ビラcore 高原		11:50–12:20 ◎ビラChestSR 高原	11:30–12:00 SP 山下		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 山口	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山口	12:00–12:30 SP 山下		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山口	12:10–12:55 Ex45ビラRefBody 高原	11:50–12:20 SP 山下	11:30–12:00 ◎ビラChestSR 高原	12:05–12:35 SP 中邑	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山口		12:05–12:35 SP 木下	11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 山口	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 山口	
		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 山口	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 高原					12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 山下	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 稲葉	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 山口		13:40–14:10 ◎ビラRefCore 中邑		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山口			12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 高原	13:05–13:50 Power Waist Shape 中邑	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 山下		13:05–13:50 Ex45ビラcore 木下	14:45–15:15 ◎ビラTotalBody 高原	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 山口	
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中邑		13:10–13:40 SP 高原		14:20–15:10 ◎ビラA+ 高原				13:30–14:00 SP 中邑	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 山下	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 山口	14:40–15:30 ◎ビラB+ 中邑		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 中邑	13:25–13:55 SP 高原				14:25–14:55 ◎ビラRefCore 山下					
					15:40–16:10 ◎ビラStretchC 高原				14:30–15:15 Boost Upper&Lower 山口			16:00–16:30 SP 中邑							15:25–16:10 Power Basic 中邑			15:45–16:35 ◎ビラB+ 山下		
	16:45–17:15 ◎ビラRefCore 中邑			16:20–16:50 ◎ビラChestSR 高原							16:20–16:50 SP 中邑				16:25–17:10 Power Basic 中邑			16:05–16:35 ◎ビラRefCore 中邑	16:40–17:10 SP 中邑					
		17:05–17:55 ◎ビラJumpM 木下		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 中邑	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 中邑			17:05–17:50 Ex45ビラRefBody 高原	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 山口		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 稲葉	17:00–17:30 ◎ビラControlF 高原		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 山下		17:05–17:35 SP 山下	17:05–17:35 SP 山下			17:20–17:50 ◎ビラStretchC 高原	17:05–17:50 Strong Back&Arms 山下	17:05–17:35 SP 高原	
	17:45–18:30 Strong Hip&Legs 高原				18:00–18:30 SP 中邑					17:30–18:00 ◎ビラStretchC 高原		18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 高原			17:40–18:10 Rin-Ballet 木下		18:05–18:55 ◎ビラLower+ 稲葉	18:05–18:55 ◎ビラLower+ 山口	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 山口				18:05–18:55 ◎ビラLower+ 稲葉	
		18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 山口	18:40–19:10 ◎ビラControlF 高原	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山口			18:20–18:50 SP 中邑	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山下	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山口	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 山口	18:40–19:10 Rin-Ballet 木下			18:20–19:10 ◎ビラB+ 中邑	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 稲葉	18:25–19:15 ◎ビラB+ 中邑					18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山口	18:20–18:50 SP 山下		
	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 木下						19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 中邑																	
	20:00–20:30 SP 木下	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 中邑	19:40–20:10 SP 山下	19:40–20:30 ◎ビラB+ 山下				19:40–20:10 SP 木下	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 山下	19:50–20:20 SP 山下	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 高原			19:40–20:10 SP 中邑	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 中邑	19:40–20:10 SP 中邑	19:25–20:10 Power Basic 山下	19:25–20:10 Boost Upper&Lower 山口			19:40–20:10 SP 高原	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 稲葉	19:25–20:15 ◎ビラUpper+ 稲葉	
	21:00–21:30 Rin-Ballet 木下	21:00–21:30 SP 中邑	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 山下	21:00–21:30 SP 山下			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山口	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 木下	21:00–21:30 SP 山下	20:50–21:35 Ex45ビラRefCore 山下	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 高原			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 稲葉	21:00–21:30 SP 中邑	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山口	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 山下	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 山口			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 高原	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 稲葉	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 山口	

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
	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山下				
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 木下	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山下				
10:50–11:20 Rin-Ballet 木下	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 木下	10:20–11:05 Power Waist Shape 中邑				
	11:40–12:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 山下	11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 木下				
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口		12:35–13:05 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中邑				
13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 高原		13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山下				
	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中邑				
	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山下	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 山口				
17:25–18:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 稲葉	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高原	17:35–18:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口				
18:45–19:15 SP 山下	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗcore 高原					
19:45–20:30 Power Basic 山下						
21:00–21:30 SP 山下						

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	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)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
1(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下郁
2(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
2(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
3(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
3(木)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
4(金)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
4(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
5(土)	09:15–09:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
5(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
7(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
7(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
8(火)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
8(火)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下郁
9(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
9(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
10(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
10(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
11(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
12(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
12(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
14(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
14(月)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
15(火)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
15(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
16(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
16(水)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
17(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
17(木)	17:05–17:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
18(金)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
18(金)	17:05–17:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
19(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
19(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
21(月)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下郁
21(月)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
22(火)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
22(火)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
23(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
23(水)	17:05–17:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
25(金)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃

◎ … 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+