2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 清水屋小牧店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月27日02:03 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)	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	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
						08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 高坂	定休日						08:30-09:20 ◎ピラB+ 長谷川	定休日						08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	定休日			
	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 高坂			09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 綿田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 長谷川			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 高坂	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大村	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大村			09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 大村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鈴木
						10:00-10:50 ◎ピラB+ 高坂							10:00-10:50 ◎ピラLower+ 長谷川							10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 高坂				
	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 高坂	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 大村	11:00-11:50 ◎ピラB+ 長谷川	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 大村	11:00-11:50 ◎ピラB+ 大村			11:00-11:50 ◎ピラLower+ 村上	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 矢嶋	11:00-11:50 ◎ピラB+ 高坂	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 綿田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 高坂			11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 綿田	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 川瀬	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 高坂	11:00-11:50 ◎ピラB+ 大村	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 杉野原			10:50-11:40 ◎ピラB+ 長谷川	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 大村	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 鈴木
						11:30-12:20 ◎ピラLower+ 池上							11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 長谷川							11:30-12:20 ◎ピラLower+ 川瀬				
		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 大村	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 綿田	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 長谷川	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 高坂			12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 村上	12:30-13:20 ◎ピラB+ 大村	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 長谷川	12:30-13:20 ◎ピラB+ 高坂	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 長谷川			12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 大村	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	12:30-13:20 ◎ピラB+ 長谷川	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 高坂	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 杉野原			12:30-13:20 ◎ピラLower+ 綿田	12:30-13:20 ◎ピラB+ 高坂	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 長谷川
						13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 綿田							13:00-13:50 ◎ピラLower+ 綿田							13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 川瀬				
	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 大村	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 綿田		14:00-14:50 ◎ピラB+ 大村						14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 長谷川	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 大村	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 綿田			14:00-14:50 ◎ピラLower+ 高坂		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 綿田		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 長谷川				14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 綿田	
						14:30-15:20 ◎ピラB+ 池上														14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 大村				
	15:30-16:20 ◎ピラB+ 高坂							15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 村上					15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 綿田				15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 長谷川							
					16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 綿田											16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 川瀬		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 綿田						16:00-16:50 ◎ピラB+ 大村
										16:30-17:20 ◎ピラB+ 高坂					16:30-17:20 ◎ピラLower+ 大村				16:30-17:20 ◎ピラB+ 大村	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 川瀬				
						17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 池上							17:00-17:50 ◎ピラB+ 高坂											
		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 大村		17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 長谷川					17:40-18:30 ◎ピラB+ 矢嶋							17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 長谷川							17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 高坂	17:30-18:20 ◎ピラB+ 高坂	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 長谷川
	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 長谷川		18:00-18:50 ◎ピラB+ 鈴木		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 長谷川			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 大村		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 綿田	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 高坂	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 大村			18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 高坂		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 綿田	18:00-18:50 ◎ピラB+ 長谷川	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 杉野原	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 大村				
						18:30-19:20 ◎ピラLower+ 綿田							18:30-19:20 ◎ピラLower+ 綿田											
		19:00-19:50 ◎ピラB+ 高坂		19:00-19:50 ◎ピラLower+ 綿田					19:00-19:50 ◎ピラLower+ 大村							19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 綿田							19:00-19:50 ◎ピラLower+ 綿田	
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長谷川		19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 大村		19:30-20:20 ◎ピラB+ 長谷川			19:30-20:20 ◎ピラB+ 高坂		19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 綿田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 大村	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 大村			19:30-20:20 ◎ピラLower+ 大村		19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 長谷川	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 綿田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 長谷川			19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 鈴木		19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 綿田
		20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 高坂		20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 綿田					20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 長谷川							20:30-21:20 ◎ピラLower+ 綿田							20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 高坂	
	21:00-21:50 ◎ピラB+ 大村		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 高坂		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 綿田			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 高坂		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 長谷川	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 綿田			21:00-21:50 ◎ピラB+ 高坂		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 綿田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 長谷川	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 長谷川			21:00-21:50 ◎ピラB+ 高坂		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大村

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	－	－	－	－
		08:30-09:20 ◎ピラLower+ 綿田	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高坂	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 綿田					
		10:00-10:50 ◎ピラB+ 大村				
11:00-11:50 ◎ピラLower+ 大村	11:00-11:50 ◎ピラB+ 矢嶋					
		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 綿田				
	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 矢嶋					
		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 高坂				
14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 長谷川		14:20-14:50 ◎ピラRefCore 大村				
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 長谷川	15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 高坂					
		16:30-17:20 ◎ピラB+ 鈴木				
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 高坂	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 矢嶋	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 高坂				
19:30-20:20 ◎ピラB+ 大村	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長谷川					
21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 長谷川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木					

【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
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

◎ … 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+