2026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)

※2026年11月29日02:09 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	－
					08:00–08:50 ◎ピラLower+ 大原							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 大原							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 中島					
	09:30–10:00 SP 大村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大原	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大原		09:30–10:00 SP 岩月	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中島	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大村	09:30–10:00 SP 岩月	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岩月	09:20–09:50 SP 大村		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大原	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中島	09:30–10:00 SP 大村	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大村	09:30–10:00 SP 岩月	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 中島		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中島	09:30–10:00 SP 中島
																			10分					
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大原	10:50–11:20 SP 大村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中島	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 大原	10:50–11:20 SP 藤城		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中島	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 中島	10:30–11:00 ◎ピラControlF 大村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中島	10:50–11:20 SP 中島	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大原		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 中島	10:50–11:20 SP 宮内	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大原	10:50–11:40 ◎ピラB+ 大村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 岩月	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 岩月		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 大原	10:50–11:20 SP 中島	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 中島
	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 大村	11:50–12:35 Ex45ピラRefCore 岩月	12:10–12:40 SP 岩月	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 中島			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大原	12:00–12:30 SP 宮内	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 大原	10分 11:50–12:40 ◎ピラJumpM 岩月	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中島	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 大村		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 大原	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中島	11:50–12:20 ◎ピラControlF 大村	12:10–12:40 SP 中島	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 大原	11:40–12:10 SP 岩月		12:30–13:00 SP 大村	11:50–12:35 Ex45ピラRefCore 宮内	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大原
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 大原	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 岩月		13:30–14:00 SP 中島	13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 藤城		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 岩月		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大原		13:10–13:40 ◎ピラcore 岩月			13:30–14:00 SP 中島		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 大原	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中島	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大原	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 大原				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大原
	14:30–15:15 Ex45ピラRefCore 岩月		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 中島		14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 大原							15:00–15:50 ◎ピラLower+ 大原							14:40–15:10 SP 中島					
			15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 岩月		16:00–16:30 SP 藤城				15:30–16:00 SP 大村										15:40–16:25 Ex45ピラRefCore 岩月					
									16:30–17:15 Strong Back&Arms 中島			16:20–16:50 ◎ピラControlF 大村				16:10–16:40 ◎ピラRefBody 中島								
		17:20–17:50 ◎ピラStretchC 大村			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 大原						10分 17:20–17:50 Rin-Ballet 岩月	17:20–17:50 SP 大村			16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 岩月	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 中島			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 大原					
	17:40–18:10 SP 岩月		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 大村	17:40–18:30 ◎ピラB+ 大村				17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 中島		17:40–18:10 SP 中島				17:20–18:10 ◎ピラLower+ 大村	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 中島		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 大村	17:30–18:00 SP 大村			17:30–18:00 ◎ピラStretchC 大村		17:20–18:10 ◎ピラB+ 大村
		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大村					18:00–18:30 SP 大村		18:30–19:00 SP 中島		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 岩月											18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 大村		
	18:40–19:10 ◎ピラcore 岩月		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岩月	19:00–19:30 SP 中島			19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 大村	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岩月		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中島				18:40–19:25 Ex45ピラRefCore 岩月	18:40–19:10 SP 中島	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大原	19:00–19:30 SP 中島	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 大原			18:30–19:00 SP 大村	18:50–19:35 Power Waist Shape 大村	18:40–19:10 SP 大村
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大原	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岩月	20:00–20:30 SP 岩月	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中島			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大原	20:00–20:30 SP 中島	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大原	20:00–20:50 ◎ピラB+ 大村	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中島			20:00–20:50 ◎ピラB+ 岩月	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岩月	20:00–20:30 SP 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 大村	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 大原			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大原	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 岩月	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大原
	21:00–21:50 ◎ピラA+ 岩月	21:00–21:30 SP 岩月	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 大村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大村			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大原	10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 岩月	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 中島	21:20–21:50 ◎ピラControlF 大村	21:00–21:30 SP 中島			21:20–21:50 SP 大村	21:00–21:50 ◎ピラA+ 岩月	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中島	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 大村			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 大村	21:20–21:50 SP 岩月	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大村

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 09:30–10:00 Rin-Ballet 岩月	08:00–08:45 Ex45ビラRefCore 岩月	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 中島	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 宮内	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 大原	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 中島				
11:50–12:40 ◎ビラLower+ 岩月	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 大村	10:20–10:50 ◎ビラcore 岩月				
13:10–13:40 SP 大村	10分 11:40–12:10 Rin-Ballet 岩月	10分 11:30–12:20 ◎ビラJumpM 岩月				
	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 大原	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 大原				
	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 大原	15:40–16:25 Ex45ビラRefCore 岩月				
	17:00–17:45 Power Basic 大村	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 大原				
19:00–19:30 ◎ビラControlF 大村						
20:00–20:30 SP 中島						
21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中島						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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
4	◎ビラ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	大村凜菜
1(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
2(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
2(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
3(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
3(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
4(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
4(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
5(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
5(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
7(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
7(月)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
8(火)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮内遥香
8(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
9(水)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
9(水)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
10(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
10(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
11(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
12(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
12(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
14(月)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
14(月)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
15(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮内遥香
15(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
16(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
16(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
17(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
17(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
18(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
18(金)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
19(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
19(土)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
21(月)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
21(月)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
22(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
22(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩月花蓮
23(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅
23(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
25(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村凜菜
25(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美紅

◎ … 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+