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

※2026年11月29日02:10 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 SP 神田							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 本宮							08:00–08:30 SP 斎藤					
					09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 三浦							09:20–09:50 SP 本宮							09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 本宮					
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 神田	09:30–10:00 SP 本宮	09:30–10:00 Rin–Ballet 神田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三浦			09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 本宮	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 三浦	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浅沼	09:30–10:00 SP 本宮			09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 斎藤	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 三浦	09:30–10:00 SP 神田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 浅沼	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 本宮		09:30–10:00 SP 三浦	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大渕		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 浅沼
					10:20–10:50 ◎ピラRefBody 斎藤							10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 本宮							10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 本宮					
	10:50–11:20 Rin–Ballet 神田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 本宮	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 神田	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 三浦			10:30–11:00 SP 本宮	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 本宮	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 斎藤	10:50–11:20 ◎ピラcore 浅沼	10:30–11:20 ◎ピラB+ 神田			10:50–11:20 SP 斎藤	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 三浦	10:30–11:20 ◎ピラB+ 三浦	10:30–11:00 SP 浅沼	10:50–11:20 SP 本宮		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 本宮	10:50–11:20 SP 大渕		10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 浅沼
				11:20–12:05 Ex45ピラRefCore 菊川															11:20–11:50 SP 斎藤					
	11:50–12:20 SP 神田	11:50–12:20 ◎ピラcore 浅沼	11:50–12:35 Ex45ピラChestSR 菊川	11:50–12:20 SP 本宮			11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 浅沼	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 本宮	11:50–12:20 SP 斎藤	11:50–12:20 ◎ピラControlF 浅沼	11:50–12:20 Rin–Ballet 神田	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 浅沼		11:50–12:40 ◎ピラB+ 神田	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 浅沼	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 三浦	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 大渕	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 浅沼			11:50–12:20 ◎ピラStretchC 三浦		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 斎藤
					12:30–13:00 ◎ピラChestSR 菊川														12:20–12:50 Rin–Ballet 神田					
	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 斎藤	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 浅沼	13:10–13:40 SP 神田		13:30–14:00 Rin–Ballet 神田		12:50–13:20 ◎ピラcore 浅沼	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 三浦	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 本宮	12:50–13:20 SP 斎藤	12:50–13:20 ◎ピラcore 浅沼	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 三浦		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 神田	12:50–13:20 SP 斎藤	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 斎藤	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 大渕	13:10–13:40 ◎ピラcore 浅沼					12:50–13:20 SP 斎藤
							13:50–14:20 ◎ピラStretchC 三浦			13:50–14:20 ◎ピラRefBody 斎藤	13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 浅沼	14:00–14:30 ◎ピラStretchC 三浦		14:10–14:40 ◎ピラcore 浅沼	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 浅沼				13:20–14:10 ◎ピラLower+ 大渕					
	13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 斎藤	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 浅沼	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 本宮		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 三浦			14:10–14:40 SP 斎藤	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 浅沼							14:10–14:40 SP 斎藤	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 大渕	14:10–14:40 Rin–Ballet 神田					13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 本宮
												15:00–15:30 SP 三浦							14:40–15:10 ◎ピラControlF 神田			15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 本宮
					15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 三浦							16:00–16:30 ◎ピラControlF 浅沼					16:00–16:30 ◎ピラcore 浅沼			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 大渕		15:40–16:10 Rin–Ballet 神田			
	16:40–17:10 ◎ピラControlF 三浦						16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 浅沼	16:40–17:10 SP 斎藤	16:40–17:10 ◎ピラcore 浅沼	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 浅沼	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 本宮			16:30–17:00 SP 斎藤	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 斎藤	16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 本宮		16:40–17:10 SP 浅沼		16:40–17:10 ◎ピラStretchC 三浦			
		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 三浦			16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 斎藤					17:20–18:05 Strong Hip&Legs 斎藤		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 浅沼					17:00–17:30 Rin–Ballet 神田		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 大渕					
	17:40–18:10 SP 斎藤		17:40–18:10 SP 浅沼				17:40–18:10 SP 神田	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 斎藤	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 浅沼	17:40–18:10 ◎ピラControlF 神田				17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 斎藤	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 三浦		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 三浦		17:40–18:10 ◎ピラcore 浅沼	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 本宮		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 大渕
					18:10–18:40 SP 斎藤							18:20–18:50 ◎ピラHipLine 浅沼					18:00–18:30 SP 斎藤		18:00–18:30 SP 斎藤					
	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 三浦	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 斎藤	18:40–19:10 ◎ピラcore 浅沼	18:50–19:20 SP 浅沼			18:40–19:10 ◎ピラHipLine 三浦	19:00–19:30 SP 斎藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 本宮	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 三浦	18:40–19:10 SP 斎藤			18:50–19:20 Rin–Ballet 神田	18:40–19:10 SP 斎藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 斎藤	19:00–19:30 ◎ピラControlF 神田	18:40–19:30 ◎ピラB+ 大渕		18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 浅沼	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 神田		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 三浦
		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 本宮	19:50–20:35 Ex45ピラChestSR 菊川			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 神田	20:00–20:30 Rin–Ballet 神田	20:00–20:30 SP 本宮	19:40–20:30 ◎ピラB+ 三浦	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 斎藤			19:45–20:30 Ex45ピラChestSR 菊川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 本宮	20:00–20:30 SP 斎藤	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 三浦	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 大渕		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 神田	20:00–20:30 SP 浅沼		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 三浦
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 斎藤	21:00–21:30 SP 斎藤	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 本宮	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 浅沼			21:00–21:30 Rin–Ballet 神田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 神田	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 三浦	21:00–21:30 SP 三浦	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 斎藤			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 本宮	21:00–21:30 SP 本宮	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 本宮	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三浦	21:00–21:30 SP 大渕		21:00–21:30 SP 神田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 浅沼		21:00–21:30 SP 三浦

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	-	-	-	-
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大渕	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大渕	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大渕	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大渕				
09:30-10:00 SP 神田						
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三浦	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 神田				
	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 三浦	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 大渕				
11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 斎藤						
12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 斎藤	12:40-13:10 Rin-Ballet 神田	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 斎藤				
14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 三浦						
15:10-15:40 SP 斎藤	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 浅沼	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤				
	16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 本宮	16:00-16:30 Rin-Ballet 神田				
17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 神田	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤				
18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 三浦	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 斎藤					
19:00-19:30 SP 浅沼						
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 浅沼						
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅沼						

【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
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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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

【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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
1(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
2(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
3(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
3(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅沼優花
4(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
4(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅沼優花
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
5(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
7(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
7(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
8(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
8(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
8(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
9(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
9(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
10(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦奏
11(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
11(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
12(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
12(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦奏
14(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
14(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
15(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
16(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
16(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
17(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅沼優花
17(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	本宮佳央理
18(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅沼優花
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
19(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦奏
21(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大渕麗奈
22(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅沼優花
24(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
24(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦奏
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神田心詩
25(金)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	斎藤亜來
25(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅沼優花

◎ … 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+