2026年12月レッスンスケジュール Rintosull ツインゲート橿原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月28日02:06 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 ◎ヒラLower+ 加井							08:00–08:30 SP 政吉							08:00–08:50 ◎ヒラWaist+ 竹本					
			10分		09:20–09:50 ◎ヒラPerBackBody 加井		10分					09:00–09:30 ◎ヒラTotalBody 加井			10分				09:20–10:10 ◎ヒラLower+ 外間		10分		
	09:30–10:00 SP 竹本	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 加井	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 政吉	09:30–10:00 SP 政吉			09:30–10:00 ◎ヒラHipLine 政吉	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 前田	09:30–10:00 SP 前田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 前田	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 前田	10分		09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 加井	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 加井	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 竹本	09:30–10:00 SP 前田	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 外間			09:30–10:00 SP 前田	09:30–10:00 ◎ヒラStretchC 政吉	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 外間
	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 前田	10:50–11:20 SP 加井	10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 竹本	10分 10:30–11:00 ◎ヒラHipLine 政吉	10:20–10:50 SP 加井		10:30–11:00 ◎ヒラcore 政吉	10分 10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 前田	10:30–11:20 ◎ヒラB&A+ 前田	10分 10:40–11:30 ◎ヒラLower+ 前田	10:50–11:20 SP 前田	10:00–10:50 ◎ヒラH&L+ 竹本		10分 10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 加井	10:30–11:00 SP 加井	10分 10:50–11:20 ◎ヒラPerBackBody 加井	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 前田	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 外間	10分 10:40–11:10 SP 竹本		10分 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 竹本	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 外間	10:50–11:20 SP 前田
	10分 11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 前田	10分 11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 竹本	12:10–12:40 ◎ヒラcore 政吉	11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 前田	11:20–12:10 ◎ヒラB+ 竹本		11:30–12:00 SP 竹本	12:10–12:40 SP 加井	10分 11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 前田	12:00–12:30 SP 竹本	10分 11:50–12:40 ◎ヒラB+ 竹本	11:20–11:50 SP 竹本		12:10–12:40 SP 政吉	11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 前田	11:50–12:20 SP 政吉	10分 11:50–12:35 Ex45ヒラRefCore 政吉	10分 12:05–12:50 Power Basic 加井	11:40–12:30 ◎ヒラH&L+ 竹本		11:40–12:10 ◎ヒラRefCore 竹本	11:50–12:20 SP 加井	10分 11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 前田
	10分 13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 前田	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 前田	13:10–13:55 Ex45ヒラPerBackBody 政吉	12:50–13:40 ◎ヒラLower+ 加井	12:40–13:30 ◎ヒラWaist+ 竹本		12:30–13:00 ◎ヒラRefCore 竹本		13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 竹本	13:00–13:30 ◎ヒラRefCore 竹本		12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 竹本		12:50–13:20 ◎ヒラRefCore 加井	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 外間	10分 13:00–13:50 ◎ヒラB&A+ 前田	13:20–13:50 SP 加井	13:00–13:50 ◎ヒラUpper+ 外間		12:40–13:30 ◎ヒラH&L+ 竹本		13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 外間
				14:10–14:40 SP 加井			13:30–14:20 ◎ヒラLower+ 前田					10分 14:30–15:15 Power Basic 政吉				14:10–14:40 ◎ヒラcore 政吉		14:20–15:10 ◎ヒラLower+ 外間			14:00–14:50 ◎ヒラUpper+ 前田		
	14:30–15:00 ◎ヒラcore 政吉				15:00–15:30 SP 竹本																			
				15:10–16:00 ◎ヒラB&A+ 前田								15:40–16:30 ◎ヒラLower+ 加井							10分 15:40–16:30 ◎ヒラB&A+ 前田		15:20–15:50 SP 前田			
			16:20–16:50 SP 竹本		16:00–16:30 ◎ヒラRefBody 前田					16:20–16:50 SP 竹本				16:10–17:00 ◎ヒラUpper+ 外間									16:40–17:10 ◎ヒラPerBackBody 加井
					10分 17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 前田							17:00–17:30 SP 加井							17:00–17:30 ◎ヒラRefBody 前田					
		17:40–18:10 SP 竹本	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 竹本					17:20–17:50 ◎ヒラTotalBody 加井	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 竹本	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 森				17:25–17:55 ◎ヒラControlF 政吉	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 竹本								17:40–18:10 ◎ヒラTotalBody 加井
	10分 18:40–19:10 SP 竹本	10分 18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 竹本	10分 18:40–19:10 ◎ヒラcore 政吉	18:40–19:10 ◎ヒラRefBody 前田			10分 18:40–19:10 SP 前田	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 加井	19:00–19:30 SP 竹本	18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 森	18:25–19:10 Ex45ヒラPerBackBody 政吉			10分 18:40–19:10 ◎ヒラcore 政吉	10分 18:40–19:30 ◎ヒラH&L+ 前田	10分 18:40–19:10 SP 政吉	18:00–18:30 ◎ヒラControlF 政吉 19:00–19:30 SP 前田	10分 18:50–19:40 ◎ヒラH&L+ 前田		10分 18:40–19:10 SP 加井	18:30–19:20 ◎ヒラUpper+ 外間	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 外間
	10分 19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 竹本	20:00–20:30 ◎ヒラcore 政吉	10分 19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 竹本	19:40–20:25 Power Basic 加井			10分 19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 前田	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 前田	10分 20:00–20:30 ◎ヒラPerBackBody 加井	20:00–20:30 SP 竹本	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 加井			19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 加井	20:00–20:30 SP 竹本	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 外間	10分 20:00–20:30 ◎ヒラStretchC 政吉	20:10–20:40 ◎ヒラPerBackBody 加井		19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 加井	10分 19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 前田	20:00–20:30 SP 竹本
	10分 21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 政吉	21:00–21:30 ◎ヒラControlF 政吉	21:00–21:30 SP 竹本	10分 21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 前田			21:00–21:45 Ex45ヒラControlF 政吉	10分 21:00–21:30 SP 加井	21:00–21:30 ◎ヒラTotalBody 加井	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 森	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 加井			10分 21:00–21:30 SP 政吉	21:00–21:50 ◎ヒラB&A+ 前田	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 加井	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 政吉	21:10–21:40 SP 加井		10分 21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 加井	21:10–21:40 SP 前田	10分 21:00–21:50 ◎ヒラB+ 竹本

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	－	－	－	－
09:30–10:00 SP 加井	10分 08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 09:20–10:05 Boost Upper&Lower 外間	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 外間 10分 09:10–09:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 政吉 10:10–10:55 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 政吉	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 竹本 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 外間	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 外間 10分 11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 加井	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 外間				
13:10–13:40 SP 竹本	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加井	14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 竹本 10分 15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 竹本				
	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前田	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 竹本				
17:25–18:10 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 政吉	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 加井					
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 外間						
10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 政吉						
21:00–21:30 SP 政吉						

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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PerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	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	竹本弓夏
1(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
2(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
2(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
3(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
4(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
4(金)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
5(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
5(土)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
7(月)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
7(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
8(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
8(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
9(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
9(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
10(木)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
10(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
10(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
12(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
12(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
14(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
14(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
15(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
15(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
16(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
16(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
17(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
17(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
18(金)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
18(金)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
19(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
21(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
21(月)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
21(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
22(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
22(火)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
24(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田優果
24(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
25(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加井ひかる
25(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美

◎ … 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+