2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 新宮プラザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24日02:08 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 池邉							10分 08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 加藤							10分 08:00–08:45 Power Basic 和才					
		10分 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 前川	09:30–10:15 Power Basic 占部	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 和才	10分 09:00–09:50 ◎ピラLower+ 前川		09:30–10:00 ◎ピラControlF 池邉	10分 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 和才	09:30–10:20 ◎ピラB+ 前川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 前川	10分 09:30–10:00 SP 加藤	10分 09:20–10:10 ◎ピラB+ 占部		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 前川	09:30–10:20 ◎ピラB+ 和才	10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30–10:00 SP 池邉	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 和才	10分 09:10–09:55 Ex45ピラRefCore 前川		10分 09:30–10:00 SP 前川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 占部	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 占部	
	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 和才	10:50–11:20 SP 加藤	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 和才	10分 10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 前川	10:20–11:10 ◎ピラB+ 占部		10分 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 和才	10:50–11:20 SP 加藤	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 和才	10分 10:50–11:20 ◎ピラcore 和才	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 池邉	10:40–11:10 ◎ピラcore 和才		10分 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 加藤	10分 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 前川	10:50–11:35 Ex45ピラHipLine 池邉	10分 10:30–11:15 Power Waist Shape 和才	10分 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 前川	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 占部		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 占部	10分 10:50–11:20 ◎ピラHipLine 池邉	10分 10:50–11:20 ◎ピラcore 和才	
	11:50–12:20 SP 加藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 加藤	10分 12:00–12:30 SP 池邉	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 加藤	11:40–12:25 Ex45ピラHipLine 池邉		11:50–12:20 ◎ピラStretchC 和才	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 加藤	10分 12:00–12:30 SP 占部	11:50–12:40 ◎ピラB+ 占部	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 前川	11:40–12:10 SP 加藤		10分 12:00–12:30 SP 和才	12:10–12:40 SP 加藤	10分 12:00–12:30 SP 和才	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 前川	12:10–12:40 SP 前川	11:40–12:10 SP 和才		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 占部	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 占部	11:50–12:40 ◎ピラB+ 池邉	
	10分 12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 加藤	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 前川		13:20–13:50 SP 加藤	10分 13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 占部		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 加藤	13:10–13:40 ◎ピラcore 和才	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 前川	13:10–13:40 SP 占部	12:50–13:35 Power Waist Shape 加藤	10分 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 和才		10分 13:10–13:40 SP 前川	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 加藤	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 池邉	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 和才	10分 13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 前川		12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 前川	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 占部	13:00–13:30 SP 加藤	
	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 池邉						10分 14:10–14:40 SP 加藤			10分 14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 前川						14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 前川					10分 14:10–14:40 SP 前川		
					15:00–15:30 SP 前川							14:50–15:20 SP 占部							15:00–15:30 ◎ピラStretchC 和才					
		16:10–16:55 Power Waist Shape 和才		10分 16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 前川	10分 16:00–16:30 ◎ピラRefBody 占部			10分 16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 占部			16:10–16:55 Ex45ピラHipLine 池邉	15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 占部				16:40–17:10 ◎ピラStretchC 和才	10分 16:20–16:50 ◎ピラcore 和才	10分 16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 占部				16:20–16:50 ◎ピラRefCore 加藤	
	10分 17:20–18:10 ◎ピラB+ 占部	17:20–17:50 SP 前川		17:30–18:00 ◎ピラRefBody 前川	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 占部		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 和才	17:40–18:10 SP 占部	10分 17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 加藤	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 前川	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 前川	17:10–17:40 ◎ピラStretchC 和才		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 加藤		17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 和才	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 和才	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 前川	17:20–17:50 SP 占部		10分 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 加藤	10分 17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 加藤	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 占部	
	10分 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 和才	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 加藤	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 和才	10分 18:30–19:15 Power Basic 加藤			18:40–19:10 SP 加藤	18:40–19:10 ◎ピラControlF 池邉	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 占部	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 占部	18:40–19:10 SP 加藤			18:40–19:10 SP 前川	10分 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 前川	10分 19:00–19:30 SP 池邉	10分 18:45–19:30 Ex45ピラRefCore 前川	10分 18:40–19:10 SP 占部			18:30–19:20 ◎ピラLower+ 前川	18:40–19:10 SP 占部	
	10分 19:40–20:30 ◎ピラB+ 和才	19:40–20:30 ◎ピラB+ 和才	20:00–20:30 SP 加藤	10分 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 占部			10分 19:40–20:30 ◎ピラB+ 前川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	20:00–20:30 SP 占部	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 和才	10分 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 池邉			10分 19:40–20:30 ◎ピラB+ 池邉	20:00–20:30 SP 加藤	20:00–20:30 ◎ピラControlF 池邉	20:00–20:30 ◎ピラcore 和才	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 池邉		20:00–20:30 SP 和才	19:50–20:35 Ex45ピラTotalBody 池邉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	
	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 占部	21:00–21:30 ◎ピラcore 和才	10分 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 前川	21:00–21:30 SP 占部			10分 21:00–21:45 Power Waist Shape 前川	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 占部	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 加藤	21:00–21:30 SP 占部	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 前川			10分 21:00–21:30 ◎ピラControlF 池邉	10分 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 池邉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 和才	10分 21:00–21:30 SP 加藤	21:00–21:50 ◎ピラB+ 占部		10分 21:00–21:45 Power Basic 和才	21:00–21:30 SP 加藤	21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 前川	

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				
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 前川	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 占部				
10分						
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才				
	10分					
10:50-11:20 SP 前川	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才	10:30-11:15 Power Basic 加藤				
		11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 占部				
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 占部						
10分						
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤						
	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 池邉					
14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 前川		10分	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才				
	10分					
	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 占部				
		17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤				
	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 和才					
17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才						
18:50-19:35 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 前川						
10分						
20:00-20:30 SP 占部						
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才						

【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	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	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	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HipLine	【Extra45】Make Hip Line	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
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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
1(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
2(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
2(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
3(木)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池邉七海
3(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
4(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池邉七海
5(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
7(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
8(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
8(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
9(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
9(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
10(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
11(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
11(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
12(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
12(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
14(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
15(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
15(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
16(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	和才真実
16(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池邉七海
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池邉七海
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	和才真実
19(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	和才真実
22(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
22(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
23(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
23(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子

◎ … 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

レッスン後10分講座

【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+