# 2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 高円寺店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月21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 |
| | | | | | 08:00–08:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>荒木 | | | | | | | 08:00–08:30<br>SP<br>前田 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>荒木 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 09:00–09:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>前田 | | | | | | | | | | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>野崎 | 09:30–10:00<br>SP<br>上原 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | 09:20–10:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>荒木 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>荒木 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody | 09:30–10:00<br>SP<br>前田 | ●09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>前田 | 10:00–10:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>前田 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>荒木 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>野崎 | ●09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>前田 | 09:20–10:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>荒木 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>荒木 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>野崎 | | 09:30–10:00<br>SP<br>前田 |
| | | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>野崎 | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>助川 | | 10:30–11:00<br>SP<br>上原 | | | | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗB+ | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>助川 | | | | | | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+ | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 | | | | | | | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>助川 |
| | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 | | | 10:50–11:20<br>SP<br>上原 | | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>荒木 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 | | | 10:50–11:20<br>SP<br>前田 | | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>荒木 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>助川 | | | 10:50–11:40<br>SP<br>前田 | | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>荒木 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 | | |
| | | | | | 11:20–12:05<br>Power Waist Shape<br>山西 | | | | | | | 11:20–12:05<br>Power Waist Shape<br>山西 | | | | | | | 11:20–12:05<br>Power Waist Shape<br>山西 | | | | | |
| | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>上原 | | | | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>助川 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+ | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>助川 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 | 11:50–12:20<br>◎ﾋﾞﾗRefBody | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>助川 | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>助川 | | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>助川 |
| | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>助川 | | | | 12:35–13:05<br>SP<br>前田 | | | | | | | 12:35–13:05<br>SP<br>前田 | | | | | | | 12:35–13:05<br>SP<br>前田 | | | | | |
| | | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>前田 | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | | | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗH&L+ | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | | | 12:50–13:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>上原 | | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | | | | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 |
| | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | | | 13:35–14:25<br>◎ﾋﾞﾗB+ | | 13:30–14:00<br>SP<br>山西 | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | | | 13:35–14:25<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>荒木 | | 13:30–14:00<br>SP<br>山西 | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | | | | 13:30–14:00<br>SP<br>山西 | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | |
| | | | | 14:10–15:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山西 | | | | | | | 14:10–15:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山西 | | | | | 14:10–15:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+ | | 14:10–15:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山西 | | | | | | |
| | 14:50–15:20<br>SP<br>上原 | | | | 14:55–15:45<br>◎ﾋﾞﾗH&L+ | | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | 14:50–15:20<br>SP<br>前田 | | | | 14:55–15:45<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>荒木 | | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | 14:50–15:20<br>SP<br>前田 | | | | | | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | 14:50–15:20<br>SP<br>前田 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:00–16:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉井 | | | | 16:15–16:45<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | 16:00–16:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉井 | | | | 16:15–16:45<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | 16:00–16:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉井 | | | | | 16:15–16:45<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | 16:00–16:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉井 | | |
| | | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | | | 17:15–17:45<br>SP<br>上原 | | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+ | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | | | | 17:15–17:45<br>SP<br>上原 | | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+ | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | | | | | 17:15–17:45<br>SP<br>上原 | | | 17:00–17:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 |
| | | | | 17:20–17:50<br>SP<br>吉井 | 17:15–18:00<br>Power Basic<br>山西 | | | | | | 17:20–17:50<br>SP<br>吉井 | 17:15–18:00<br>Power Basic<br>山西 | | | | | | 17:20–17:50<br>SP<br>吉井 | 17:15–18:00<br>Power Basic<br>山西 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:30–19:00<br>SP<br>上原 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山西 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山西 | 18:30–19:00<br>SP<br>前田 | 18:20–19:05<br>Boost Upper&Lower | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>幸塚 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山西 | 18:30–19:00<br>SP<br>前田 | 18:20–18:50<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>幸塚 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山西 | 18:30–19:00<br>SP<br>前田 | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>幸塚 |
| | | | | | | | | | 19:35–20:05<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>前田 | | | | | | | 19:20–20:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+ | | | | | | | | |
| | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>上原 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>前田 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>前田 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>幸塚 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>幸塚 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>幸塚 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上原 |
| | | | | | | | | | 20:35–21:25<br>◎ﾋﾞﾗUpper+ | | | | | | | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+ | | | | | | | | |
| | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>前田 | 21:00–21:30<br>SP<br>前田 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉井 | | | 21:00–21:30<br>SP<br>上原 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | | 21:00–21:30<br>SP<br>上原 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉井 | | | 21:00–21:30<br>SP<br>上原 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | | 21:00–21:30<br>SP<br>上原 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉井 | | | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>野崎 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>幸塚 | | 21:00–21:30<br>SP<br>上原 |

| 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 | － | － | － | － |
| | | | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 |
| | 08:00-08:30<br>SP<br>前田 | | | | | |
| | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>前田 | | | | | |
| 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | | | | | |
| | 10:00-10:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>前田 | | | | | |
| 10:50-11:20<br>SP<br>前田 | | | | | | |
| | 11:20-12:05<br>Power Waist Shape<br>山西 | | | | | |
| 11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前田 | | | | | | |
| | 12:35-13:05<br>SP<br>前田 | | | | | |
| 13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | | | | |
| | 13:35-14:25<br>◎ﾋﾞﾗB+ | | | | | |
| 14:10-15:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山西 | | | | | | |
| | 14:55-15:45<br>◎ﾋﾞﾗH&L+ | | | | | |
| | 16:15-16:45<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山西 | | | | | |
| 17:20-17:50<br>SP<br>吉井 | 17:15-18:00<br>Power Basic<br>山西 | | | | | |
| 18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山西 | | | | | | |
| 19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉井 | | | | | | |
| 21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉井 | | | | | | |

【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BackStyle | Beauty Back Style | 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 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 4 | ◎ﾋﾞﾗ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) | 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 1(火) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 3(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 3(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 4(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 4(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 吉井菜乃花 |
| 5(土) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 5(土) | 12:35-13:05 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 7(月) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 山西りん |
| 7(月) | 17:15-17:45 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 7(月) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 8(火) | 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 8(火) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 10(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 10(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 11(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 11(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 吉井菜乃花 |
| 12(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 12(土) | 12:35-13:05 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 14(月) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 山西りん |
| 14(月) | 17:15-17:45 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 14(月) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 15(火) | 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 15(火) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 17(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 18(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 18(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 吉井菜乃花 |
| 19(土) | 12:35-13:05 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 21(月) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 山西りん |
| 21(月) | 17:15-17:45 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 22(火) | 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 22(火) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 24(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 24(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上原幸奈 |
| 25(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 25(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 吉井菜乃花 |
| 26(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |
| 26(土) | 12:35-13:05 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 前田麗 |

◎ … 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+