2026年12月レッスンスケジュール Rintosull マリンプラザあがり浜店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月28日02:07 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Upper+ 進							08:00–08:30 ◎ピラControlF 清島							08:00–08:50 ◎ピラB+ 神里					
	10分 09:00–09:50 ◎ピラLower+ 進	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 進	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 神里	09:00–09:30 SP 進	09:20–09:50 ◎ピラStretchC 進		10分 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 山城	09:00–09:30 SP 新垣	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清島	09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 神里	09:00–09:30 SP 山城	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 神里		10分 09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 進	09:00–09:30 SP 神里	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 進	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 清島	09:00–09:30 ◎ピラControlF 神里	10分 09:20–09:50 SP 神里		09:00–09:30 ◎ピラControlF 進	10分 09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 山城		09:00–09:30 SP 新垣
	10分 10:20–10:50 SP 進	10:00–10:45 Ex45ピラRefCore 進	10:20–11:10 ◎ピラB+ 神里	10分 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 進	10:20–11:10 ◎ピラB+ 神里		10:20–10:50 SP 山城	10分 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 新垣	10:20–10:50 SP 清島	10:20–10:50 ◎ピラControlF 神里	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 山城	10分 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 新垣		10:20–10:50 ◎ピラStretchC 進	10:00–10:50 ◎ピラB+ 神里	10分 10:00–10:50 ◎ピラB+ 神里	10:20–10:50 SP 進	10:00–10:50 ◎ピラB+ 山城	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 山城		10分 10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 進	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 山城	10分 10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 新垣
	11:20–12:10 ◎ピラB+ 山城	10分 11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 新垣	11:40–12:10 SP 山城	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 山城	10分 11:40–12:10 SP 神里		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 新垣	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 山城	11:20–12:10 ◎ピラB+ 新垣	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 山城	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 新垣	11:40–12:10 SP 新垣		10分 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 神里	10分 11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 清島	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 清島	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 山城	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 山城	10分 11:40–12:10 Rin–Ballet 進		11:20–11:50 SP 清島	11:20–12:10 ◎ピラB+ 新垣	10分 11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 山城
	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 山城	12:40–13:10 SP 新垣	10分 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 山城	12:20–12:50 ◎ピラcore 神里			12:40–13:10 ◎ピラHipLine 新垣	12:20–13:10 ◎ピラB+ 山城	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 進	12:40–13:10 SP 山城	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 新垣			12:40–13:10 SP 新垣	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 山城	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 清島	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 山城	12:20–12:50 SP 新垣		10分 12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 清島	12:40–13:10 SP 清島	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 山城
					10分 14:30–15:00 Rin–Ballet 進							14:20–14:50 SP 清島							14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 山城					
					15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 神里							15:20–16:10 ◎ピラLower+ 清島							10分 15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 山城					
	17:00–17:30 SP 神里	10分 17:20–18:10 ◎ピラJumpM 進	17:00–17:30 SP 清島	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 新垣	10分 16:50–17:40 ◎ピラLower+ 山城		17:20–17:50 SP 清島	10分 17:00–17:50 ◎ピラA+ 進	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 進	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 神里	10分 17:20–17:50 SP 清島	16:40–17:25 Ex45ピラRefCore 神里		17:40–18:30 ◎ピラB+ 新垣	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 山城	17:00–17:30 SP 神里	17:20–17:50 SP 清島	17:40–18:10 ◎ピラcore 神里	10分 16:40–17:30 ◎ピラA+ 進		10分 17:30–18:00 ◎ピラRefBody 新垣	17:20–18:10 ◎ピラB+ 新垣	10分 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 清島
	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 山城	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 新垣	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 清島	18:30–19:20 ◎ピラB+ 清島	18:10–18:40 SP 山城		10分 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 清島	18:20–19:05 Ex45ピラChestSR 進	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 清島	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 山城	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 清島	18:00–18:30 ◎ピラStretchC 神里		19:00–19:30 SP 神里	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 清島	10分 18:00–18:45 Ex45ピラRefCore 神里	10分 18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 清島	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 進	18:00–18:30 ◎ピラChestSR 進		18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 新垣	10分 18:40–19:10 SP 新垣	18:40–19:25 Ex45ピラControlF 進
	10分 19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 神里	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 清島	19:20–20:10 ◎ピラB+ 新垣	19:50–20:20 SP 清島			19:40–20:30 ◎ピラB+ 神里	10分 19:40–20:10 SP 神里	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 新垣	19:40–20:10 SP 清島	19:40–20:25 Ex45ピラPerBackBody 進			10分 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 山城	10分 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 新垣	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 新垣	19:40–20:30 ◎ピラB+ 進	10分 20:00–20:30 SP 進		10分 19:50–20:20 SP 神里	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 清島	10分 20:00–20:30 SP 進
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 神里	10分 21:00–21:30 SP 清島	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 新垣	10分 20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 新垣			21:00–21:30 ◎ピラControlF 神里	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 神里	21:00–21:30 SP 新垣	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 清島	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 進			10分 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山城	21:00–21:30 SP 新垣	10分 20:40–21:30 ◎ピラB+ 新垣	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 進	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 新垣		20:50–21:40 ◎ピラLower+ 神里	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 清島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 清島

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				
	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 神里	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神里				
10分	10分					
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山城	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神里	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 神里				
		10分				
10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山城	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 進	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山城				
11:20-11:50 SP 新垣						
	10分					
	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 進	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 新垣				
10分						
12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新垣						
	10分	10分				
	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山城	14:40-15:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 新垣				
	15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 山城	15:40-16:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山城				
		10分				
	16:50-17:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 神里	16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山城				
17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 神里						
	18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 進	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新垣				
18:40-19:10 SP 神里						
10分						
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 清島						
10分						
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 進						

【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	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JumpM	Jump Movement+	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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
1(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
2(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
3(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
3(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
4(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
4(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
5(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
5(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
7(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
7(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
8(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
8(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
9(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
9(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
10(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
10(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
11(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
11(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
12(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
12(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
14(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
14(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
15(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
16(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
17(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
18(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
21(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
21(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
22(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
25(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分
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+