2026年12月レッスンスケジュール Rintosull パークプレイス大分店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月27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	－	Aスタジオ
	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 青川	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 平間	10:30–11:15 Ex45ピラHipLine 齊藤	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 丸尾	10:30–11:15 Strong Back&Arms 後藤	臨時休業	10:30–11:20 ◎ピラB+ 中山	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 中山	10:30–11:00 SP 丸尾	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青川	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 青川	10:30–11:00 Rin-Ballet 平間		10:30–11:00 SP 青川	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 後藤	10:30–11:00 SP 平間	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 後藤	10:30–11:00 SP 青川	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 青川	臨時休業	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 丸尾	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 青川	臨時休業	10:30–11:00 SP 丸尾
	11:40–12:25 Ex45ピラRefCore 丸尾	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 後藤	11:45–12:15 SP 平間	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 後藤	11:35–12:05 ◎ピラStretchC 丸尾		11:50–12:20 SP 後藤	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 青川	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 中上	11:50–12:35 Ex45ピラRefCore 丸尾	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 平間	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 平間		11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 青川	11:50–12:20 SP 後藤	11:30–12:15 Ex45ピラStretchC 丸尾	11:50–12:20 SP 後藤	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 中上	11:50–12:40 ◎ピラA+ 平間		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 中山	11:45–12:15 SP 中上		11:20–12:05 Strong Hip&Legs 平間
		12:50–13:20 SP 後藤	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 青川	12:50–13:40 ◎ピラA+ 平間	12:25–12:55 ◎ピラRefCore 中上 13:15–13:45 SP 中上			12:55–13:25 ◎ピラRefBody 後藤	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中山	13:05–13:35 SP 青川		12:50–13:20 SP 中山		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 中上	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 平間	12:45–13:35 ◎ピラUpper+ 平間		12:50–13:20 ◎ピラRefBody 後藤	13:10–13:55 Power Waist Shape 中上		12:30–13:00 ◎ピラHipLine 中上	12:35–13:25 ◎ピラB&A+ 中山		12:55–13:25 ◎ピラRefBody 青川
		13:40–14:25 Strong Hip&Legs 中上	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 青川	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 平間	14:05–14:55 ◎ピラUpper+ 後藤			14:05–14:55 ◎ピラWaist+ 後藤	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 丸尾	14:05–14:55 ◎ピラWaist+ 後藤		13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 中上		13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 後藤	13:50–14:20 SP 丸尾	14:05–14:35 SP 丸尾		13:50–14:40 ◎ピラLower+ 中上	14:25–14:55 SP 青川		13:20–13:50 ◎ピラRefBody 中山	13:45–14:15 ◎ピラcore 丸尾		13:15–14:05 ◎ピラWaist+ 後藤
		14:45–15:15 ◎ピラRefBody 中山	15:00–15:30 ◎ピラHipLine 中上	15:10–15:40 SP 中山	15:15–16:05 ◎ピラLower+ 青川			15:25–15:55 SP 中山	15:10–16:00 ◎ピラB&A+ 平間	15:25–15:55 ◎ピラHipLine 中上		15:10–15:40 ◎ピラHipLine 中上		15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 後藤	15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 丸尾	15:05–15:35 ◎ピラStretchC 丸尾		15:10–15:40 ◎ピラHipLine 中上	15:25–15:55 ◎ピラHipLine 中上		14:10–14:55 Strong Back&Arms 丸尾	●14:35–15:25 ◎ピラLower+ 中山	臨時休業	14:25–14:55 ◎ピラHipLine 中上
		15:35–16:05 SP 平間									16:00–16:30 SP 後藤							16:05–16:50 Power Waist Shape 平間			15:15–15:45 SP 中山			15:15–15:45 ◎ピラStretchC 丸尾
		16:25–17:15 ◎ピラUpper+ 後藤	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 中上	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 中山	16:25–16:55 ◎ピラRefBody 青川			16:25–17:15 ◎ピラLower+ 中山	16:30–17:00 SP 丸尾	16:25–16:55 SP 後藤	16:50–17:35 Strong Back&Arms 平間	●16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 青川		16:30–17:15 Ex45ピラcore 齊藤	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 後藤	16:25–16:55 Rin-Ballet 平間		17:20–17:50 SP 平間	16:25–17:10 Strong Back&Arms 中山		15:45–16:35 ◎ピラUpper+ 青川			16:05–16:35 ◎ピラRefCore 平間
	17:30–18:00 SP 平間	17:35–18:20 Ex45ピラRefCore 齊藤	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 平間	17:20–17:50 SP 後藤	17:15–17:45 ◎ピラRefCore 丸尾		17:45–18:15 ◎ピラRefBody 青川		17:30–18:00 ◎ピラHipLine 中上	17:25–18:10 Ex45ピラStretchC 丸尾	17:30–18:00 SP 青川			17:45–18:15 SP 齊藤	17:40–18:10 Rin-Ballet 平間	17:25–17:55 ◎ピラRefCore 丸尾			17:40–18:10 ◎ピラRefBody 青川		16:55–17:40 Strong Hip&Legs 青川	16:55–17:40 Strong Back&Arms 丸尾		16:55–17:25 ◎ピラRefBody 中山
	18:25–18:55 ◎ピラcore 丸尾		18:20–19:10 ◎ピラB+ 中山	18:10–18:40 ◎ピラcore 丸尾	18:05–18:35 SP 中山		18:40–19:10 SP 平間	18:45–19:30 Strong Back&Arms 青川	18:30–19:20 ◎ピラA+ 平間	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 中上	18:00–18:45 Ex45ピラRefCore 丸尾 19:05–19:35 SP 中山	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 中山		18:40–19:30 ◎ピラA+ 平間	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 丸尾	18:00–18:30 ◎ピラcore 丸尾	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 後藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中山		18:00–18:30 Rin-Ballet 平間	18:00–18:30 SP 中上		17:45–18:30 Strong Back&Arms 後藤
	19:15–19:45 SP 青川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中山		19:00–19:30 Rin-Ballet 平間	18:55–19:40 Strong Hip&Legs 中山												19:00–19:30 ◎ピラHipLine 中上					18:50–19:40 ◎ピラLower+ 後藤	18:50–19:20 ◎ピラcore 丸尾		18:50–19:20 SP 後藤
	20:05–20:35 ◎ピラHipLine 中上	20:00–20:30 SP 中山	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 後藤	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 丸尾	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 丸尾		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 青川	20:00–20:30 SP 後藤	●19:45–20:35 ◎ピラLower+ 中山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中上	20:00–20:30 ◎ピラcore 丸尾	19:45–20:35 ◎ピラLower+ 中山		19:45–20:30 Power Basic 中上	20:00–20:30 ◎ピラcore 丸尾	19:45–20:30 Power Waist Shape 平間	20:00–20:30 SP 中上	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 後藤	20:00–20:30 SP 青川		20:00–20:30 ◎ピラcore 丸尾	19:40–20:30 ◎ピラA+ 平間		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 青川

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	-	-	-	-
●10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 後藤	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 中上	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 平間	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
11:40-12:10 SP 青川	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 中上	11:30-12:20 ◎ビラB+ 中山				
12:30-13:15 Strong Hip&Legs 中山	12:50-13:35 Power Waist Shape 後藤	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 中山				
13:35-14:05 ◎ビラTotalBody 丸尾		14:05-14:35 ◎ビラRefBody 中山				
14:25-15:15 ◎ビラUpper+ 中山	●14:05-14:55 ◎ビラLower+ 青川					
15:35-16:20 Strong Hip&Legs 青川	15:25-15:55 ◎ビラRefBody 青川	●15:05-15:55 ◎ビラUpper+ 後藤				
16:40-17:10 ◎ビラRefCore 丸尾	16:25-16:55 ◎ビラPerBackBody 平間	16:25-16:55 ◎ビラRefBody 中山				
18:10-18:40 ◎ビラStretchC 丸尾	17:25-18:10 Strong Back&Arms 後藤	17:25-18:15 ◎ビラLower+ 後藤				
19:00-19:45 Strong Hip&Legs 後藤	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 青川	18:45-19:30 Power Waist Shape 中上				
20:05-20:35 SP 青川	●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 後藤	20:00-20:30 Rin-Ballet 平間				

【マシンピラティス】

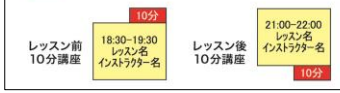
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ビラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ビラ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)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
1(火)	19:15-19:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
2(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
2(水)	15:35-16:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
3(木)	11:45-12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
4(金)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
4(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
5(土)	13:15-13:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
5(土)	18:05-18:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
7(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
8(火)	15:25-15:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
8(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
9(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
9(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
10(木)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
10(木)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
11(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
11(金)	19:05-19:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
12(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
12(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
14(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
14(月)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
15(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
15(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
16(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
16(水)	14:05-14:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
17(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
18(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
18(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
19(土)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
19(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
21(月)	15:15-15:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
22(火)	11:45-12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
22(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
24(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
24(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
25(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
25(金)	20:05-20:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希

◎ … 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+