2026年12月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウン筑紫野店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月25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	Aスタジオ
			10分					10分		10分				10分			10分					10分		10分
	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 中島	10:30–11:00 SP 高橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 笹山	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 中島	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 笹山		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 吉野	10:30–11:00 SP 中島	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 高橋	10:30–11:15 Power Basic 小林	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 吉野	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 笹山		10:30–11:15 Power Basic 吉野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小林	10:30–11:00 SP 中島	10:30–11:20 ◎ピラB+ 中島	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 小林	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 岡元		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小林	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 岡元	10:30–11:00 SP 岡元	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 笹山
																							10分	
	11:30–12:00 SP 笹山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 高橋	11:50–12:20 ◎ピラcore 笹山	11:50–12:20 SP 笹山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉野		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 笹山	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 吉野	11:50–12:20 SP 笹山	11:45–12:15 ◎ピラPerBackBody 堤	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 吉野	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 吉野		11:45–12:15 ◎ピラBackStyle 高橋	11:50–12:20 SP 高橋	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 中島	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 笹山	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 岡元	11:50–12:20 SP 岡元		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 小林	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 岡元	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉野	11:40–12:10 SP 小林
					10分		10分		10分	10分		10分						10分			10分			
	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 中島	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 小林	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 高橋		12:50–13:20 SP 中島		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 小林	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 笹山	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 高橋	12:45–13:35 ◎ピラLower+ 小林	13:05–13:35 SP 笹山	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 小林		12:45–13:35 ◎ピラLower+ 小林		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 岡元	12:50–13:20 SP 岡元	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 笹山	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 吉野		12:50–13:20 SP 井上	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 小林	12:50–13:35 Power Basic 石松	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 岡元
	13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 笹山	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 小林	14:10–14:40 SP 吉野		13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 吉野	定休日	14:05–14:35 ◎ピラHipLine 笹山	13:50–14:20 Rin-Ballet 高橋	13:50–14:40 ◎ピラB+ 吉野	14:05–14:35 SP 高橋		14:10–14:40 SP 高橋	定休日	14:05–14:35 SP 吉野		14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 笹山		14:30–15:00 SP 小林	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 吉野	定休日	13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 吉野	14:10–14:40 SP 井上	14:05–14:35 ◎ピラRefBody 小林	
		15:20–15:50 ◎ピラStretchC 高橋	15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 笹山		15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 笹山		15:05–15:35 SP 小林	14:50–15:20 ◎ピラRefBody 小林														10分		
																	10分					15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 笹山		
			10分				16:05–16:35 ◎ピラRefBody 吉野	10分									16:05–16:55 ◎ピラUpper+ 岡元		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 小林				16:25–16:55 SP 笹山	16:05–16:55 ◎ピラH&L+ 岡元	
	16:20–16:50 ◎ピラcore 石井	16:20–16:50 Rin-Ballet 高橋	16:20–17:10 ◎ピラB+ 中島		16:20–16:50 SP 笹山			16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 高橋	16:20–16:50 SP 高橋	16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 高橋	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 笹山	16:20–16:50 SP 吉野		16:25–16:55 Rin-Ballet 高橋		16:20–16:50 SP 岡元		16:40–17:10 SP 岡元			16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 笹山			
		10分							10分					10分			10分							
	17:20–18:10 ◎ピラB+ 中島	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 吉野	17:40–18:10 SP 吉野	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 中島	17:20–18:10 ◎ピラB+ 吉野		17:20–18:10 ◎ピラB+ 吉野	17:40–18:10 SP 小林	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 吉野	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 高橋	17:40–18:10 SP 吉野	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 笹山		17:25–17:55 SP 石井		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 岡元	17:25–17:55 SP 中島	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 小林	17:20–18:10 ◎ピラB+ 岡元		17:40–18:10 ◎ピラChestSR 笹山	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 小林	17:25–17:55 SP 吉野	
				10分																				10分
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小林	18:40–19:10 SP 小林	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高橋	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 高橋	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中島		18:40–19:10 SP 石井	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 吉野	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 笹山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小林	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 高橋	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 高橋		18:25–19:10 Strong Hip&Legs 高橋	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 笹山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 笹山	18:25–19:10 Power Basic 笹山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岡元	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 吉野		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 吉野	18:45–19:15 ◎ピラRefCore 岡元	18:25–19:10 Power Basic 小林	18:00–18:30 SP 岡元
																								18:50–19:20 ◎ピラRefBody 小林
																							10分	
	20:00–20:30 SP 笹山	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 吉野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小林	20:00–20:30 SP 吉野	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉野		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 笹山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 小林	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 吉野	20:00–20:30 SP 高橋	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高橋	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小林		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小林	20:00–20:30 SP 笹山	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 笹山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 笹山	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 笹山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 小林		20:00–20:30 SP 井上	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 井上	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石松	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岡元

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 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 笹山	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吉野	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		10分				
11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 笹山	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 笹山	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小林				
10分						
12:50-13:20 SP 石松	12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小林	12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗcore 笹山				
	10分					
13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉野	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 吉野	13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡元				
		15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 吉野				
	15:25-15:55 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小林					
10分						
16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野	16:25-16:55 ◎ﾋﾞﾗChestSR 笹山					
		10分				
17:40-18:10 SP 笹山	17:25-18:10 Power Basic 岡元	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡元				
	10分					
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石松	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉野	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡元				
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 笹山	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡元	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小林				

【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
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	◎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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	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)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
1(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
2(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋眞帆
2(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林穂奈美
3(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
3(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
4(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
4(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
5(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島奈央
5(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
7(月)	15:05-15:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林穂奈美
7(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井帆乃果
8(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島奈央
8(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林穂奈美
9(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
9(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋眞帆
10(木)	14:05-14:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋眞帆
10(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋眞帆
11(金)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
11(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
12(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋眞帆
12(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
14(月)	14:05-14:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
14(月)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井帆乃果
15(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙橋眞帆
15(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
16(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島奈央
16(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
17(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
17(木)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島奈央
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林穂奈美
18(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡元ひなた
19(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
21(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
22(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
22(火)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
23(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
23(水)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野天音
24(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林穂奈美
24(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
25(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石松美咲
25(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央

◎ … 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+