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

※2026年11月21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 土屋							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 土屋							08:00–08:45 Strong Back&Arms 土屋					
	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久村	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 永井	09:30–10:00 SP 永井	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋		●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 土屋	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤千晴	09:30–10:00 SP 伊藤千晴	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤千晴	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋		09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 永井	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大上	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 久村	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	09:10–09:40 SP 土屋		●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤千晴	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大上	09:30–10:00 SP 伊藤千晴
			10:30–11:00 SP 永井	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永井					●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤千晴		10:20–10:50 SP 土屋				●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久村			●10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤千晴				●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤千晴
	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大上	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永井		●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井		●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大上	10:50–11:20 SP 土屋	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤千晴	10:50–11:20 SP 伊藤千晴	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村		●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤千晴	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 大上		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 久村	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井			10:50–11:20 SP 伊藤千晴		
	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永井	●12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久村			●12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東佳奈子	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 久村	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 久村		12:10–12:40 SP 伊藤千晴	●12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	12:00–12:30 SP 土屋	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村	12:10–12:40 SP 伊藤千晴	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 久村		11:50–12:35 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 永井	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 永井	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久村
	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井	13:30–14:00 SP 土屋		●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久村			13:30–14:00 SP 伊東佳奈子	13:20–13:50 SP 伊東佳奈子	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋		●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久村	●13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久村		●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤千晴	13:30–14:00 SP 土屋	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤千晴	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤千晴	●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久村			13:00–13:30 SP 永井	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 久村
					14:40–15:25 Strong Back&Arms 土屋		●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤千晴				●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤千晴	15:00–15:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 永井			●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤千晴				14:00–14:30 SP 伊藤千晴				
					●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋				16:00–16:30 SP 永井			16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 永井			●16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村				●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤千晴				
	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 久村																		16:20–16:50 Cardio Reform Blast 永井					●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤千晴
					17:10–17:40 SP 永井				●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井			17:10–17:40 SP 永井											
	17:40–18:10 SP 土屋	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 久村	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	17:30–18:00 SP 永井			17:30–18:15 Strong Back&Arms 土屋	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井			17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永井			●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	17:30–18:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 永井	17:20–17:50 SP 土屋	●17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤千晴	17:50–18:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 永井	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 永井			17:30–18:00 SP 土屋	17:50–18:20 SP 永井
	●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 土屋	●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村	18:40–19:10 SP 土屋	●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井			●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 永井	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤千晴		18:50–19:20 SP 永井			●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井	18:40–19:10 SP 永井	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	19:00–19:30 SP 伊藤千晴	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永井		●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久村	18:30–19:15 Strong Back&Arms 土屋	18:50–19:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 永井
	20:00–20:30 SP 根津	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 久村			20:00–20:30 SP 伊藤千晴	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東佳奈子	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤千晴	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 竹田	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 大上			20:00–20:30 SP 益子	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤千晴	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	20:00–20:30 SP 伊藤千晴		●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊東佳奈子	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 永井
	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	21:20–21:50 SP 土屋	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久村	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村			●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤千晴	21:20–21:50 SP 伊東佳奈子	21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 永井	21:20–21:50 SP 土屋	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 益子	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤千晴	21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 永井	21:20–21:50 SP 土屋	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤千晴			21:20–21:50 SP 土屋	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東佳奈子	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久村

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	－	－	－	－
	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 大上	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	●09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 土屋				
●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤千晴						
	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 根津	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 久村				
●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤千晴						
	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 根津	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村				
12:10–12:40 SP 益子						
13:10–13:55 Power Basic 益子	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 永井				
	14:30–15:15 Strong Back&Arms 土屋	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 永井				
	●15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久村	●15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤千晴				
16:20–16:50 SP 伊藤千晴						
	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤千晴				
●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋						
18:40–19:10 SP 土屋						
●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 久村						
21:00–21:45 Boost Upper&Lower 久村						

【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
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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh 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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
1(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	根津日和
2(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
2(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
3(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
3(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
4(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
4(金)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
5(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
5(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
7(月)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊東佳奈子
7(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
8(火)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊東佳奈子
8(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊東佳奈子
9(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
9(水)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
10(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
10(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
11(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
12(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
12(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
14(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
14(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	益子春果
15(火)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
15(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
16(水)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
16(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
17(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
17(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
18(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
18(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
19(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
19(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
21(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
21(月)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
22(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
22(火)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未
24(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
24(木)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井歌恋
25(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	益子春果
25(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤千晴
25(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋歩未

◎ … 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+