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

※2026年11月20日02:09 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 高橋							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 井手							08:00–08:30 SP 生駒					
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 井手	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 生駒	09:30–10:00 SP 生駒	09:30–10:00 ◎ピラControlF 高橋	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 大村		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井手	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 小野	09:00–09:30 SP 生駒	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 大村	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 高橋	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 井手		09:00–09:30 ◎ピラRefBody 大村	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 生駒	09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 大村	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 井手	09:10–10:00 ◎ピラLower+ 生駒		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小野	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 小野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 井手	
					10:00–10:30 ◎ピラStretchC 大村				10:00–10:30 ◎ピラStretchC 大村					10:00–10:30 SP 生駒									
	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 井手	10:50–11:20 SP 生駒	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 生駒	10:30–11:00 SP 生駒	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 井手		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井手	10:20–10:50 SP 小野	11:00–11:50 ◎ピラB+ 高橋	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 大村	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 高橋	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 小野		10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 生駒	10:20–10:50 SP 高橋	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 小野	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 井手	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 井手		10:20–10:50 ◎ピラRefBody 小野	10:20–10:50 SP 小野	10:20–10:50 SP 高橋	
	11:40–12:10 SP 生駒	11:50–12:40 ◎ピラA+ 高橋	11:30–12:00 ◎ピラControlF 高橋	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 生駒	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 井手		12:10–12:40 SP 小野	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 生駒	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 高橋	11:20–11:50 SP 高橋	11:30–12:00 SP 大村	12:00–12:30 SP 大村		11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 生駒	11:20–12:10 ◎ピラB+ 高橋	11:20–12:10 ◎ピラA+ 高橋	11:40–12:10 SP 生駒	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 生駒	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小野		11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 高橋	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 高橋	11:20–11:50 ◎ピラControlF 高橋	
	12:40–13:30 ◎ピラB+ 生駒	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 生駒	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 高橋		14:20–14:50 SP 高橋	定休日	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 小野	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 生駒	13:40–14:10 SP 小野	12:20–12:50 ◎ピラControlF 高橋	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 小野	13:00–13:45 Ex45ピラRefCore 大村	定休日	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 井手	12:40–13:10 SP 高橋	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 小野		13:00–13:30 SP 小野	13:10–13:40 SP 生駒	定休日	12:20–12:50 SP 高橋	12:30–13:00 ◎ピラRefBody 高橋	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 生駒	定休日
												14:20–15:10 ◎ピラLower+ 小野						14:00–14:45 Boost Upper&Lower 井手				13:30–14:00 ◎ピラStretchC 大村		
					15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 小野				16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 生駒			15:40–16:25 Boost Upper&Lower 井手							14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 高橋						
					16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 小野		16:20–17:05 Boost Upper&Lower 井手					17:00–17:30 SP 生駒							15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 井手					
	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 井手	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 高橋	17:15–18:05 ◎ピラH&L+ 小野				17:40–18:10 SP 高橋	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 井手	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 井手	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 生駒	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 大村	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 生駒		17:15–18:05 ◎ピラLower+ 生駒	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 小野	17:30–18:00 SP 小野	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 生駒	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 生駒	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 高橋		17:20–17:50 SP 小野	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 生駒	
					18:00–18:50 ◎ピラLower+ 井手														18:00–18:30 ◎ピラRefBody 小野					
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 高橋	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 高橋	18:40–19:10 SP 小野	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小野			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高橋	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 井手	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 井手	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 生駒	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 小野			18:40–19:10 SP 高橋	18:40–19:10 SP 小野	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 小野	19:00–19:30 SP 小野	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 大村		18:40–19:10 SP 生駒	18:20–19:05 Ex45ピラRefCore 大村	18:40–19:10 SP 大村	
			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井手					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 高橋	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小野					19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高橋	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 井手	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 井手	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 大村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 高橋			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井手	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 生駒	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小野	
	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 高橋	20:00–20:30 SP 大村		20:00–20:30 SP 大村			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 生駒			20:00–20:30 SP 小野	20:00–20:30 SP 生駒													
	21:00–21:30 SP 大村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 井手	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 井手			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 生駒	21:00–21:30 SP 高橋	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 小野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 生駒			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 井手	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 井手	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 井手	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大村	21:00–21:30 SP 高橋		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 井手	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 生駒	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小野	

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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手				
09:00-09:30 SP 小野						
	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手				
10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大村						
	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗcore 生駒				
	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋				
	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高橋				
		14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手				
	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手					
		16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 生駒				
	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手					
		17:00-17:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 大村				
17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小野						
	18:00-18:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 大村					
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手						
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大村						
21:00-21:30 SP 大村						

【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
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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
1(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
2(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
3(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
3(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
4(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
4(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
5(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
7(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
7(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
8(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
9(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
9(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
10(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
10(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
11(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
11(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
12(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
12(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
14(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
15(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
16(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
16(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
17(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
17(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
18(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
19(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
21(月)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
21(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
22(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
23(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
23(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
25(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小野琉衣
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈

◎ … 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）

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

レッスン後10分講座
21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【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+