2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 名谷インター店(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
					10分 08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森							10分 08:00–08:30 SP 坂元							10分 08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 坂元					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大崎	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島	10分 09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森		10分 09:30–10:00 SP 大下	10分 09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大下	10分 09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 坂元	10分 09:30–10:00 SP 坂元	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 江島	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂元		10分 09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大下	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大下	10分 09:30–10:00 SP 大下	10分 09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中	10分 09:30–10:00 SP 江島	09:20–09:50 SP 坂元		10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	10分 09:30–10:00 SP 大崎	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	10:50–11:20 SP 大崎	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 江島	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 江島	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島		10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大下	10:30–11:00 SP 坂元	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂元	10:50–11:35 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 中野	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大崎		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大下	10:50–11:20 SP 大下	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大下	10:50–11:20 SP 江島	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 濵中		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大崎	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森
	10分 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 大崎	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 大崎	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂元	12:00–12:30 SP 江島		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大崎	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大崎	12:00–12:30 SP 大下	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大下		12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 大崎	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大下	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島		12:10–12:40 SP 大下	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	12:10–12:40 SP 大下
	13:25–13:55 SP 大崎	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大崎	13:10–13:40 SP 坂元	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 大森		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	13:10–13:40 SP 大崎	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	12:50–13:35 Power Waist Shape 大崎	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 坂元	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大崎		13:20–14:05 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大崎	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大下	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大崎	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大下		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 大森	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大下
					14:15–15:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 坂元							14:20–14:50 SP 大崎		14:30–15:00 SP 江島					13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森		14:10–14:55 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中			
					15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂元			15:00–15:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中				15:30–16:15 Strong Back&Arms 大下			15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 江島			15:45–16:15 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下	15:00–15:30 SP 江島					
			16:20–17:05 Strong Back&Arms 大下					16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大崎							16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗcore 江島				16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大崎					16:30–17:15 Strong Hip&Legs 江島
					10分 17:00–17:30 SP 坂元		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 坂元					10分 17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下		16:50–17:35 Boost Upper&Lower 大森		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大崎			10分 17:00–17:45 Power Basic 大崎		16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗcore 江島			
	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大下			17:40–18:10 SP 坂元				17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大崎							17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大崎							17:15–18:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森		
		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	18:30–19:00 SP 大崎				18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森		18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	18:30–19:00 SP 大崎	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森			18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森		18:35–19:20 Boost Upper&Lower 大森	18:30–19:00 SP 大下	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大崎			18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大下	18:35–19:20 Strong Back&Arms 坂元	18:30–19:15 Ex45ﾋﾞﾗControlF 中野
	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂元											18:50–19:20 SP 大崎									
			19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大下											19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 江島									
	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 江島	19:50–20:20 SP 大下		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大崎			19:50–20:20 SP 坂元	20:10–20:40 SP 江島	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大下	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森				19:50–20:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中	19:50–20:20 SP 大崎	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 大下			19:50–20:20 SP 江島	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂元	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 濵中
	10分 21:20–21:50 SP 江島	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大下	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大下	10分 21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大崎			10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 坂元	10分 21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗcore 江島	10分 21:00–21:30 SP 大下	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	10分 21:20–21:50 SP 大崎			10分 21:00–21:30 SP 江島	10分 21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大崎	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	10分 21:20–21:50 SP 大下		10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 江島	10分 21:20–21:50 SP 坂元	10分 21:00–21:30 SP 江島

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RefBody 坂元	10分 08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂元	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森				
10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大下	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島				
11:50–12:20 SP 大下	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大下	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 江島				
12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大﨑	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂元	12:50–13:35 Power Basic 大﨑				
	14:00–14:30 SP 江島	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大﨑				
	15:00–15:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中	15:40–16:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 濵中				
	16:15–16:45 ◎ﾋﾞﾗStretchC 江島					
	10分 17:15–17:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大下	10分 17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 江島				
18:05–18:55 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大下						
19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大﨑						
10分 21:00–21:30 SP 大﨑						

【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	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45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)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
1(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
2(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
2(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
3(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
4(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
4(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
5(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
5(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
7(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
7(月)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
8(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
8(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
9(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
9(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
10(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
10(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
11(金)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
11(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
12(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
14(月)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
14(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
15(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
15(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
16(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
16(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
17(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
17(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
18(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
18(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
19(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
19(土)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
21(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
21(月)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
22(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
22(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂元美玲
24(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
24(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織
25(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大下華澄
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
26(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江島志織

◎ … 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
レッスン前
10分講座
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+