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

※2026年11月22日02:12 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 08:00–08:30 SP 福田							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 廣永							08:00–08:50 ◎ﾋﾗH&L+ 中山					
	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾗWaist+ 福田	10分 09:30–10:00 SP 廣永	09:30–10:20 ◎ﾋﾗB+ 井上	10分 09:00–09:45 Strong Hip&Legs 福田		10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾗLower+ 前川	10分 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 前川	10分 09:30–10:00 SP 福田	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	09:30–10:20 ◎ﾋﾗLower+ 井上	10分 09:20–09:50 SP 廣永		09:30–10:20 ◎ﾋﾗUpper+ 島袋	09:30–10:20 ◎ﾋﾗH&L+ 福田	09:30–10:20 ◎ﾋﾗLower+ 金村	09:30–10:20 ◎ﾋﾗH&L+ 福田	09:30–10:20 ◎ﾋﾗB+ 井上	09:20–10:05 Strong Back&Arms 中山		09:30–10:20 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 09:30–10:00 SP 廣永	09:30–10:20 ◎ﾋﾗB&A+ 廣永
	10分 10:50–11:20 SP 廣永	10分 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 福田	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾗH&L+ 廣永	10:50–11:40 ◎ﾋﾗWaist+ 井上	10分 10:20–11:10 ◎ﾋﾗB&A+ 廣永		10分 10:50–11:20 SP 前川	10:50–11:35 Ex45ﾋﾗRefCore 前川	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾗH&L+ 廣永	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 廣永	10:50–11:40 ◎ﾋﾗUpper+ 井上	10:20–11:10 ◎ﾋﾗLower+ 島袋		10:40–11:30 ◎ﾋﾗLower+ 島袋	10:50–11:20 SP 福田	10:50–11:40 ◎ﾋﾗUpper+ 金村	10:50–11:20 SP 福田	10:50–11:40 ◎ﾋﾗWaist+ 井上	10:40–11:30 ◎ﾋﾗLower+ 菅原		10:50–11:20 SP 福田	10:30–11:20 ◎ﾋﾗH&L+ 廣永	10:50–11:40 ◎ﾋﾗLower+ 中山
	10分 11:50–12:40 ◎ﾋﾗH&L+ 福田	10分 12:10–12:40 SP 中山	10分 11:50–12:40 ◎ﾋﾗB&A+ 中山	10分 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 中山	10分 11:40–12:25 Power Basic 廣永		10分 ●11:50–12:40 ◎ﾋﾗH&L+ 中山	10分 12:10–12:40 SP 中山	10分 11:50–12:40 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	10分 12:10–12:40 SP 廣永	10分 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 中山	11:40–12:30 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原		11:50–12:20 SP 中山	11:50–12:40 ◎ﾋﾗLower+ 島袋	10分 12:10–12:55 Boost Upper&Lower 菅原	11:50–12:40 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	12:10–13:00 ◎ﾋﾗH&L+ 廣永	12:00–12:30 SP 廣永		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 菅原	11:50–12:40 ◎ﾋﾗUpper+ 島袋	12:10–12:40 SP 中山
	10分 13:10–14:00 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原		10分 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 菅原	10分 13:30–14:00 SP 福田	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾗLower+ 菅原		10分 13:10–14:00 ◎ﾋﾗB&A+ 中山	10分 13:10–14:00 ◎ﾋﾗB+ 中山	10分 13:10–14:00 ◎ﾋﾗLower+ 廣永		10分 13:30–14:00 SP 中山	●13:20–14:10 ◎ﾋﾗB&A+ 前川			13:30–14:00 SP 廣永	10分 13:10–13:55 Ex45ﾋﾗRefCore 前川	13:30–14:00 SP 福田	13:20–14:05 Power Basic 廣永		13:10–14:00 ◎ﾋﾗWaist+ 福田			
					10分 14:20–15:10 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原							14:40–15:25 Power Basic 前川							14:40–15:10 SP 中山					
		10分 16:20–16:50 SP 福田			10分 15:40–16:30 ◎ﾋﾗH&L+ 福田					10分 16:20–16:50 SP 中山		16:00–16:30 SP 福田			16:20–16:50 ◎ﾋﾗControlF 福田				15:40–16:30 ◎ﾋﾗLower+ 島袋			16:00–16:50 ◎ﾋﾗLower+ 菅原		
	10分 17:20–17:50 SP 福田	10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾗH&L+ 中山	10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	10分 17:20–18:05 Power Basic 廣永	10分 17:00–17:30 SP 廣永		10分 17:20–17:50 SP 中山	10分 17:00–17:50 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 17:20–18:05 Boost Upper&Lower 菅原	10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 17:00–17:45 Boost Upper&Lower 菅原	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 福田			17:20–18:05 Power Basic 廣永	17:00–17:50 ◎ﾋﾗLower+ 島袋	17:20–18:10 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 廣永	17:00–17:50 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原		17:20–18:10 ◎ﾋﾗH&L+ 福田	17:20–18:10 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	
	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 18:40–19:10 ◎ﾋﾗRefCore 中山	10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾗB+ 中山	10分 18:40–19:10 SP 廣永			10分 18:20–19:05 Strong Hip&Legs 福田	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	10分 18:40–19:10 SP 廣永	10分 18:40–19:10 ◎ﾋﾗRefCore 中山	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾗB+ 中山			18:40–19:30 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	18:40–19:10 SP 前川	18:20–19:10 ◎ﾋﾗUpper+ 島袋	18:40–19:30 ◎ﾋﾗLower+ 福田	18:40–19:10 SP 廣永		18:40–19:10 SP 中山	18:40–19:30 ◎ﾋﾗB+ 廣永	18:40–19:10 SP 中山
	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾗUpper+ 廣永	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 20:00–20:30 SP 中山	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾗLower+ 中山			10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾗUpper+ 福田	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾗH&L+ 廣永	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾗB+ 中山	10分 ●19:40–20:30 ◎ﾋﾗB&A+ 中山	19:40–20:10 SP 福田			20:00–20:30 SP 福田	19:40–20:30 ◎ﾋﾗLower+ 前川	19:40–20:30 ◎ﾋﾗH&L+ 廣永	20:00–20:30 SP 前川	19:40–20:30 ◎ﾋﾗLower+ 福田		19:40–20:30 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	20:00–20:30 SP 廣永	19:40–20:30 ◎ﾋﾗLower+ 菅原
	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾗB+ 廣永	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾗUpper+ 中山			10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾗLower+ 廣永	10分 21:00–21:30 SP 廣永	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾗWaist+ 中山	10分 21:00–21:45 Power Basic 福田	20:40–21:30 ◎ﾋﾗLower+ 福田			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 福田	21:00–21:50 ◎ﾋﾗUpper+ 廣永	21:00–21:30 SP 廣永	21:00–21:50 ◎ﾋﾗB+ 前川	21:00–21:50 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原		21:00–21:50 ◎ﾋﾗUpper+ 中山	21:00–21:50 ◎ﾋﾗLower+ 菅原	21:00–21:50 ◎ﾋﾗUpper+ 菅原

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	-	-	-	-
	08:00–08:30 ◎ピラControlF 福田	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 福田				
	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 福田	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 福田				
09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上						
	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 菅原	10:20–11:05 Ex45ピラRefBody 前川				
10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上						
	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 菅原	11:40–12:30 ◎ピラB+ 前川				
12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 福田						
	13:00–13:45 Power Basic 中山					
13:30–14:00 SP 中山		13:20–14:05 Strong Back&Arms 廣永				
	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 中山		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 廣永				
	15:40–16:25 Strong Hip&Legs 福田					
		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 福田				
17:00–17:50 ◎ピラB+ 福田	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 中山	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 廣永				
18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 福田						
19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中山						
21:00–21:30 SP 中山						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
1(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
2(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
2(水)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
3(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
3(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
4(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
4(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
5(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
5(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
7(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
7(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
8(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
8(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
9(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
9(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
10(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
10(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
11(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
11(金)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
12(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
12(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
14(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
14(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
15(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
15(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
16(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
16(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
17(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
17(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川琉衣
18(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
18(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
19(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
19(土)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
21(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田知子
21(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
22(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
22(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	廣永ふづき
24(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
24(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
25(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山瑞稀

◎ … 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+