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

※2026年11月15日02:14 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 | - |
| | | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラWaist+<br>佐野 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラB+<br>小林 | | | | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 09:30–10:00<br>SP<br>福島 | 09:30–10:20<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | 09:30–10:00<br>SP<br>佐野 | 09:10–09:40<br>◎ピラStretchC<br>佐野<br>10:00–10:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | 09:30–10:00<br>◎ピラRefCore<br>小林 | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>福島 | 09:30–10:00<br>SP<br>佐野 | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>小林 | 09:30–10:00<br>SP<br>小林 | 09:10–10:00<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>佐野 | 09:30–10:00<br>SP<br>松尾 | 09:30–10:20<br>◎ピラB&A+<br>佐野 | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>小林 | 09:20–09:50<br>SP<br>小林 | | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>松尾 | 09:30–10:20<br>◎ピラH&L+<br>福島 | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>福島 | |
| | 10:40–11:30<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 10:20–11:10<br>◎ピラB+<br>福島 | 10:40–11:10<br>SP<br>松尾 | 10:20–11:10<br>◎ピラB+<br>佐野 | 11:10–11:40<br>SP<br>小林 | | 10:20–11:10<br>◎ピラUpper+<br>小林 | 10:40–11:10<br>SP<br>福島 | 10:30–11:00<br>◎ピラBackStyle<br>福島 | 10:40–11:10<br>SP<br>小林 | 10:20–11:10<br>◎ピラUpper+<br>小林 | 10:20–10:50<br>SP<br>小林 | | 10:50–11:40<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 10:50–11:20<br>◎ピラcore<br>佐野 | 10:30–11:20<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | 11:00–11:30<br>◎ピラStretchC<br>佐野 | 10:50–11:20<br>SP<br>小林 | 10:20–11:10<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | 10:50–11:20<br>SP<br>松尾 | 10:50–11:20<br>SP<br>福島 | 11:10–11:40<br>◎ピラBackStyle<br>福島 | |
| | 11:50–12:20<br>SP<br>佐野 | 11:30–12:20<br>◎ピラWaist+<br>小林 | 11:30–12:00<br>◎ピラPerBackBody<br>福島 | 11:30–12:20<br>◎ピラH&L+<br>福島 | 12:00–12:30<br>◎ピラcore<br>佐野 | | 11:30–12:00<br>SP<br>福島 | 11:30–12:20<br>◎ピラUpper+<br>松尾 | 11:30–12:20<br>◎ピラWaist+<br>佐野 | 11:30–12:00<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | 11:30–12:20<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 11:10–12:00<br>◎ピラWaist+<br>小林 | | 12:10–13:00<br>◎ピラB+<br>小林 | 11:50–12:40<br>◎ピラB&A+<br>松尾 | 11:50–12:20<br>◎ピラStretchC<br>佐野 | 12:10–13:00<br>◎ピラLower+<br>福島 | 11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 11:40–12:30<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | | 11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | | |
| | 12:40–13:10<br>◎ピラStretchC<br>佐野 | 12:40–13:10<br>◎ピラRefCore<br>小林 | 12:20–13:10<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 12:40–13:10<br>◎ピラTotalBody<br>福島 | 13:20–13:50<br>◎ピラStretchC<br>佐野 | | 12:20–13:10<br>◎ピラLower+<br>福島 | 12:40–13:10<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | 12:50–13:20<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | 12:20–13:05<br>Boost Upper&Lower<br>松尾 | 12:40–13:10<br>◎ピラRefCore<br>小林 | 12:20–12:50<br>◎ピラRefBody<br>福島 | | 13:30–14:00<br>◎ピラRefCore<br>小林 | 13:10–13:40<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | 12:50–13:40<br>◎ピラLower+<br>佐野 | 13:30–14:00<br>◎ピラcore<br>佐野 | 13:10–14:00<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 13:00–13:50<br>◎ピラB&A+<br>松尾 | | 13:10–14:00<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>山矢 | |
| | 13:30–14:20<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | | | | 14:10–14:40<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | | | | 13:30–14:20<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | | 13:20–13:50<br>SP<br>小林 | | | | 14:10–14:40<br>◎ピラBackStyle<br>福島 | | | | | | | |
| | 14:40–15:10<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | | | | 15:00–15:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | | | | 14:10–15:00<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | 14:10–15:00<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | | 15:00–15:30<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 15:20–15:50<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 16:10–17:00<br>◎ピラB+<br>小林 | | | | | | | 16:10–16:40<br>◎ピラBackStyle<br>福島 | | 16:20–17:10<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | | 16:00–16:50<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | | | | | |
| | | | 16:40–17:10<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:40–17:10<br>◎ピラTotalBody<br>福島 | | | |
| | | 17:20–17:50<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | | 17:20–17:50<br>SP<br>小林 | | 17:20–17:50<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | | 17:20–17:50<br>SP<br>小林 | | 17:00–17:50<br>◎ピラUpper+<br>福島 | | | 17:30–18:00<br>SP<br>小林 | | | 17:20–17:50<br>SP<br>佐野 | 17:20–17:50<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | | | 17:00–17:30<br>SP<br>福島 | 17:10–17:40<br>◎ピラPerBackBody<br>福島 | |
| | | | 17:40–18:30<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | | | | | 17:50–18:40<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | | | | | | 17:50–18:40<br>◎ピラB&A+<br>松尾 | | 17:40–18:30<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 17:40–18:30<br>◎ピラWaist+<br>福島 | | | | 17:40–18:30<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 18:00–18:30<br>◎ピラRefCore<br>佐野 | | |
| | 18:10–19:00<br>◎ピラB&A+<br>佐野 | 18:10–18:40<br>◎ピラBackStyle<br>福島 | | 18:10–18:40<br>SP<br>松尾 | | | 18:10–18:40<br>◎ピラTotalBody<br>福島 | | 18:10–19:00<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | 18:10–18:40<br>◎ピラRefCore<br>小林 | 18:30–19:00<br>◎ピラcore<br>佐野 | | | | 18:30–19:20<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | |
| | | | | 19:00–19:30<br>◎ピラPerBackBody<br>福島 | | | 19:00–19:30<br>SP<br>小林 | 19:00–19:30<br>SP<br>松尾 | | | | | | 19:10–19:40<br>SP<br>松尾 | | | 19:00–19:30<br>SP<br>福島 | 19:00–19:30<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | | | | | |
| | 19:20–19:50<br>◎ピラcore<br>佐野 | 19:00–19:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 19:00–19:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | | | 19:20–19:50<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | 19:00–19:50<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 19:20–20:10<br>◎ピラUpper+<br>松尾 | | | | | | | | | | 19:00–19:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 19:00–19:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | |
| | | | | 19:50–20:40<br>◎ピラLower+<br>松尾 | | | 19:50–20:40<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 19:50–20:40<br>◎ピラLower+<br>山矢 | | | | | | | 19:50–20:40<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 20:00–20:30<br>◎ピラTotalBody<br>福島 | 20:00–20:50<br>◎ピラUpper+<br>小林 | 19:40–20:30<br>◎ピラB&A+<br>松尾 | | | | | | 19:50–20:20<br>SP<br>佐野 | |
| | 20:10–20:40<br>SP<br>松尾 | 20:10–21:00<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 20:20–20:50<br>SP<br>福島 | | | | | | 20:10–21:00<br>◎ピラB+<br>福島 | 20:10–20:40<br>SP<br>松尾 | 20:30–21:00<br>◎ピラRefBody<br>松尾 | | | | | | | | | | 20:20–20:50<br>SP<br>佐野 | 20:20–20:50<br>◎ピラStretchC<br>佐野 | | |
| | 21:00–21:50<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | 21:20–21:50<br>SP<br>小林 | 21:20–21:50<br>◎ピラBackStyle<br>福島 | 21:00–21:50<br>◎ピラB&A+<br>松尾 | | | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>山矢 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 21:20–21:50<br>SP<br>福島 | 21:00–21:45<br>Boost Upper&Lower<br>松尾 | 21:20–21:50<br>SP<br>佐野 | | | 21:00–21:50<br>◎ピラWaist+<br>小林 | 21:00–21:50<br>◎ピラB+<br>小林 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>山矢 | 21:20–21:50<br>SP<br>福島 | 21:00–21:50<br>◎ピラH&L+<br>松尾 | | | 21:20–21:50<br>◎ピラcore<br>佐野 | 21:00–21:50<br>◎ピラB+<br>佐野 | |

| 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 | - | - | - | - |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 08:00-08:45<br>Boost Upper&Lower<br>松尾 | 08:00-08:30<br>SP<br>小林 | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | 08:50-09:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小林 | | | | |
| | 09:10-09:40<br>SP<br>松尾 | | | | | |
| 09:30-10:00<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>福島 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 10:00-10:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>小林 | 10:00-10:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>松尾 | | | | |
| | | | | | | |
| 10:20-11:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>福島 | | | | | | |
| | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小林 | 10:50-11:20<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>佐野 | | | | |
| | | | | | | |
| 11:30-12:00<br>SP<br>佐野 | | | | | | |
| | | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>佐野 | | | | |
| 12:20-12:50<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>佐野 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 14:30-15:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>松尾 | 14:30-15:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>小林 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 |
| | | | | | | |
| | | 15:20-15:50<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>福島 | | | | |
| | | | | | | |
| | 16:00-16:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>小林 | 16:10-16:40<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>福島 | | | | |
| 16:40-17:10<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>福島 | | | | | | |
| | | 17:00-17:30<br>SP<br>佐野 | | | | |
| | 17:20-17:50<br>SP<br>小林 | | | | | |
| 17:40-18:10<br>SP<br>福島 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 18:40-19:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山矢 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 20:00-20:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>佐野 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 21:20-21:50<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>佐野 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

【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 |
| 3.5 | ◎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 |

【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) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 1(火) | 20:10-20:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 2(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 2(水) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 3(木) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 3(木) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 4(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 4(金) | 18:10-18:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 5(土) | 11:10-11:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 5(土) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 7(月) | 11:30-12:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 7(月) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 8(火) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 8(火) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 9(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 9(水) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 10(木) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 10(木) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 10(木) | 20:10-20:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 11(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 11(金) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 12(土) | 10:20-10:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 12(土) | 13:20-13:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 14(月) | 19:10-19:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 15(火) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 16(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 16(水) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 17(木) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 18(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 18(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 19(土) | 09:20-09:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 21(月) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 21(月) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 22(火) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 22(火) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 23(水) | 19:50-20:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 25(金) | 11:30-12:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |
| 25(金) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 福島萌 |
| 26(土) | 09:10-09:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 松尾勝子 |
| 26(土) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 27(日) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小林留佳 |
| 27(日) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐野亜衣 |

◎ … 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+