2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 名古屋駅前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月15日02:10 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 ◎ピラLower+ Mikami							08:00–08:30 SP 熊谷							08:00–08:50 ◎ピラLower+ Mikami					
	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 内田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 計良	09:30–10:20 ◎ピラLower+ Mikami	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 計良	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ Mikami		09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 内田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 内田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ Mikami	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ Mikami	09:30–10:00 SP 熊谷	09:10–10:00 ◎ピラLower+ Mikami		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 内田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ Mikami	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 熊谷	09:30–10:00 SP 計良	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 熊谷	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ Mikami		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 計良	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 計良	
	10:45–11:15 SP 内田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 計良	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ Mikami	10:50–11:20 SP 計良	10:40–11:10 SP 熊谷		10:45–11:15 ◎ピラBackStyle 内田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 内田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ Mikami	10:50–11:40 ◎ピラLower+ Mikami	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 熊谷	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 内田		10:30–11:00 SP 内田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ Mikami	11:00–11:30 SP 熊谷	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 計良	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 熊谷	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 計良		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 田中	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 計良	10:50–11:20 SP 熊谷	
	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 計良	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ Mikami	12:10–12:40 SP 計良	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ Mikami	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 田中		11:45–12:35 ◎ピラB+ 田中	11:50–12:20 SP 熊谷	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 田中	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 内田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ Mikami	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ Mikami		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ Mikami	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 熊谷	12:10–13:00 ◎ピラLower+ Mikami	11:50–12:35 Ex45ピラChestSR 内田	11:50–12:20 SP 計良	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 田中		12:10–13:00 ◎ピラB+ 計良	12:10–12:40 SP 田中	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 熊谷	
	13:05–13:55 ◎ピラB+ 計良	13:30–14:00 SP 熊谷	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 計良	13:10–14:00 ◎ピラLower+ Mikami	13:10–13:40 SP 田中		13:05–13:35 SP 田中	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 熊谷	13:30–14:00 SP 田中	13:10–13:55 Ex45ピラRefBody 内田	13:10–14:00 ◎ピラB+ 計良	13:25–14:10 Ex45ピラRefCore 内田		12:50–13:40 ◎ピラLower+ Mikami	13:10–13:40 SP 熊谷	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ Mikami	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 内田	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 計良	13:10–13:40 SP 田中		13:30–14:00 SP 計良	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 田中		
					14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 熊谷							14:50–15:20 SP 内田							14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 計良					
			16:15–17:00 Ex45ピラBackStyle 内田		15:50–16:40 ◎ピラB+ 熊谷		16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 熊谷	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 田中		16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 田中		16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 熊谷		15:50–16:20 SP 計良			16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 計良		15:50–16:20 SP 計良		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 熊谷	16:10–16:40 SP 計良		
	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 熊谷	16:50–17:40 ◎ピラB+ 田中	17:30–18:00 SP 熊谷		17:10–17:40 ◎ピラRefCore 田中		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 内田	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 計良	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 熊谷	17:30–18:00 SP 内田	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 計良	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 熊谷		16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 計良	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 計良		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 内田	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 計良	17:00–17:50 ◎ピラB+ 田中		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 計良	17:10–18:00 ◎ピラB+ 熊谷		
	18:20–18:50 SP 内田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 熊谷	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 熊谷	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 田中			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ Mikami	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 内田	18:10–19:00 ◎ピラB+ 計良	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 計良	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 田中			18:10–19:00 ◎ピラB+ 田中	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 計良	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 熊谷	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 田中	18:20–18:50 SP 田中		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ Mikami	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 熊谷	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 内田	
	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 田中	19:50–20:20 SP 田中	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 内田	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 田中			19:50–20:20 ◎ピラRefCore 内田	19:50–20:20 SP 計良	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 計良	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 田中	19:50–20:20 SP 計良			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田中	19:30–20:20 ◎ピラB+ 熊谷	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ Mikami	19:50–20:20 SP 田中	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田中		19:50–20:20 SP 熊谷	19:30–20:20 ◎ピラLower+ Mikami	19:50–20:20 SP 内田	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 内田	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 田中	21:00–21:50 ◎ピラB+ 内田	21:00–21:30 SP 計良			21:00–21:50 ◎ピラLower+ Mikami	21:00–21:50 ◎ピラB+ 内田	21:00–21:30 SP 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 計良	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 田中			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 内田	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 計良	21:00–21:30 SP 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 内田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 熊谷		21:00–21:50 ◎ピラLower+ Mikami	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ Mikami	21:00–21:50 ◎ピラLower+ Mikami	

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	-	-	-	-
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 計良	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ Mikami	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 計良	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ Mikami				
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ Mikami						
	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ Mikami					
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ Mikami		10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内田				
	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 内田				
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 内田						
13:10-13:40 SP 内田	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田中	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 熊谷				
	14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ Mikami	14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 熊谷				
15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 計良	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 計良	15:40-16:25 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 内田				
17:00-17:30 SP 計良	17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田中	17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 内田				
18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 田中						
19:25-20:10 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 内田						
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 内田						

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	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)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
1(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
2(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
2(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
3(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
3(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
4(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
5(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
5(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
7(月)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
8(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
8(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
9(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
9(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
10(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
11(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
11(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
12(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
12(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
14(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
14(月)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
15(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
16(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
17(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
18(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
19(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
19(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
21(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
21(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
22(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中捺巳
22(火)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香
23(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷愛夏
23(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
25(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内田華那
25(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	計良百合香

◎ … 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+