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

※2026年11月24日02:07 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 遠藤							08:00–08:30 SP 金子							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 遠藤	09:00–09:30 SP 遠藤 10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤 10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤		09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 金子	09:00–09:30 SP 遠藤 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田 10:20–10:50 SP 遠藤	09:30–10:00 SP 遠藤 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠藤	09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 遠藤 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ	09:30–10:00 SP 遠藤 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 福田 10:00–10:30 SP 福田 11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井	09:00–09:30 SP 金子 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ 10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 金子 11:40–12:10 SP 金子		09:00–09:30 SP 福田 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井 12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 葛井	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子 10:20–10:50 SP 金子 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 葛井 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ 11:40–12:10 SP 福田
	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤 11:50–12:20 SP 遠藤	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 金子	10:30–11:00 SP 遠藤 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ 12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ 13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗcore 福田 14:50–15:20 SP 福田 15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	定休日	12:20–12:50 SP 金子 13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ 12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 福田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ 12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 遠藤	11:20–12:05 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 遠藤 11:50–12:20 SP 福田 12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠藤 12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	13:30–14:00 SP 福田 14:30–15:15 Power Basic 金子 15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	定休日	11:40–12:10 SP 金子 12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ 16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井 12:10–12:40 SP 金子	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ 12:40–13:10 SP 遠藤 13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤	11:40–12:10 SP 金子 13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ 15:10–15:40 SP 金子 16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井	定休日	11:40–12:10 SP 福田
	17:20–17:50 SP 金子		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ	17:20–17:50 SP 福田	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤			17:40–18:10 SP 遠藤	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田		17:20–17:50 SP 福田	18:00–18:30 SP 遠藤	17:25–18:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ	17:20–18:05 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 葛井			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井	
	18:20–19:05 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 金子	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	18:20–19:05 Power Waist Shape 福田			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	19:00–19:30 SP 遠藤	18:40–19:10 SP 遠藤	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 遠藤	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	18:40–19:10 SP 福田		19:00–19:30 SP 遠藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 金子	20:00–20:30 SP 福田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 金子	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ			19:40–20:25 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 金子	20:00–20:30 SP 金子	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠藤	20:00–20:30 SP 福田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody ﾓｰｶﾞﾝ	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ		20:00–20:30 SP 福田
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	21:00–21:30 SP 金子	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ			21:00–21:30 SP 福田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤	21:00–21:30 SP 金子	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ			21:00–21:30 SP 金子	21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 金子	21:00–21:30 SP 遠藤	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	21:00–21:45 Strong Back&Arms 葛井		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 福田

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 ◎ﾋﾞﾗHipLine 遠藤	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠藤					
09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody ﾓｰｶﾞﾝ		09:20-10:05 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 遠藤				
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 遠藤				
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井					
		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ				
		14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田				
	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ					
		15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ ﾓｰｶﾞﾝ				
	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 葛井					
		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ﾓｰｶﾞﾝ				
	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井					
17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 金子						
18:40-19:10 SP 金子						
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 葛井						
21:00-21:45 Strong Hip&Legs 葛井						

【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
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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HipLine	Make Hip Line	30分
3	Power Basic	Power Basic	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
1(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
3(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
3(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
4(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
4(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
5(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
5(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
7(月)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
7(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
8(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
8(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
9(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
10(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
10(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
11(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
11(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
11(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
12(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
12(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
14(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
14(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
14(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
15(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
15(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
15(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
16(水)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
18(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
19(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
21(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
21(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈
24(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田穂
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金子聖奈

◎ … 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）



【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+