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

※2026年11月29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 ◎ヒラB+ 西村花乃莉							08:00–08:30 ◎ヒラRefCore 今本							08:00–08:50 ◎ヒラUpper+ 西村咲月					
	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 青柳	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 今本	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 山崎	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 片山	09:20–10:10 ◎ヒラWaist+ 青柳		09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 今本	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 山崎	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 今本	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 西村花乃莉	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 樋口	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 今本		09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 西村花乃莉	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 西村花乃莉	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 西村花乃莉	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 山崎	●09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 樋口	09:20–10:10 ◎ヒラH&L+ 青柳		09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 西村花乃莉	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 山崎	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 西村花乃莉	
	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 青柳	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 今本	10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 今本	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 片山	10:40–11:30 ◎ヒラLower+ 片山		10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 山崎	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 今本	10:50–11:40 ◎ヒラB&A+ 今本	10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 青柳	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 西村花乃莉	10:20–11:10 ◎ヒラB&A+ 西村花乃莉		10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 西村花乃莉	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 西村花乃莉	10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 西村花乃莉	10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 青柳	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 山崎	10:40–11:10 ◎ヒラRefCore 青柳		10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 西村花乃莉	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 青柳	10:30–11:20 ◎ヒラB+ 西村花乃莉	
			11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 山崎		12:00–12:50 ◎ヒラB&A+ 片山					11:50–12:40 ◎ヒラB+ 西村花乃莉		11:40–12:30 ◎ヒラUpper+ 今本					11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 青柳		●11:40–12:30 ◎ヒラUpper+ 樋口					11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 青柳	
	12:10–13:00 ◎ヒラB+ 今本	12:10–13:00 ◎ヒラWaist+ 青柳		12:10–13:00 ◎ヒラWaist+ 西村花乃莉			12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 山崎	12:10–13:00 ◎ヒラB+ 今本	12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 樋口		12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 西村花乃莉			12:10–13:00 ◎ヒラB+ 今本	12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 樋口	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 青柳		12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 山崎			12:10–12:40 ◎ヒラRefCore 青柳	●12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 山崎		
	13:30–14:20 ◎ヒラH&L+ 今本	13:30–14:20 ◎ヒラB+ 青柳			13:20–14:10 ◎ヒラB+ 青柳		13:30–14:20 ◎ヒラH&L+ 今本	13:30–14:20 ◎ヒラUpper+ 山崎	13:30–14:20 ◎ヒラH&L+ 樋口		13:30–14:00 ◎ヒラRefBody 樋口	13:50–14:20 ◎ヒラRefBody 青柳		13:30–14:00 ◎ヒラRefBody 今本	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 樋口	13:30–14:00 ◎ヒラRefCore 青柳	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 今本	13:30–14:20 ◎ヒラWaist+ 今本	13:30–14:20 ◎ヒラB&A+ 青柳		13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 青柳		13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 山崎	
					14:40–15:30 ◎ヒラLower+ 山崎							14:50–15:40 ◎ヒラB+ 青柳							14:50–15:40 ◎ヒラLower+ 西村咲月					
					16:00–16:50 ◎ヒラWaist+ 青柳							16:10–17:00 ◎ヒラH&L+ 西村花乃莉							16:10–17:00 ◎ヒラB+ 片山					
	17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 青柳	17:00–17:50 ◎ヒラH&L+ 青柳	17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 樋口	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 山崎	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 山崎		●17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 樋口	17:00–17:50 ◎ヒラB&A+ 樋口	17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 山崎		17:20–17:50 ◎ヒラRefCore 青柳	17:30–18:00 ◎ヒラRefCore 西村花乃莉		17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 樋口	17:20–18:10 ◎ヒラWaist+ 片山	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 西村咲月	17:20–17:50 ◎ヒラRefBody 西村花乃莉	17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 西村花乃莉	17:30–18:00 ◎ヒラRefBody 片山		●17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 樋口		17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 山崎	
	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 西村花乃莉	●18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 樋口	18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 樋口	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 山崎			18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 青柳	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 山崎	18:20–19:10 ◎ヒラB&A+ 樋口	18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 山崎	18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 樋口			18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 樋口	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 西村咲月	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 今本	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 今本	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 西村花乃莉			18:40–19:10 ◎ヒラRefBody 樋口	18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 樋口	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 今本	
	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 西村花乃莉	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 西村花乃莉	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 青柳	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 樋口			19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 西村花乃莉	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 西村花乃莉	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 山崎	20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 片山	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 青柳			19:40–20:30 ◎ヒラB+ 青柳	20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 片山	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 今本	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 西村花乃莉	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 今本			19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 今本	20:00–20:30 ◎ヒラRefCore 今本	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 今本	
	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 山崎	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 西村花乃莉	21:00–21:50 ◎ヒラB&A+ 青柳	●21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 樋口			21:00–21:50 ◎ヒラB&A+ 西村花乃莉	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 西村花乃莉	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 今本	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 山崎	21:00–21:30 ◎ヒラRefBody 青柳			21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 青柳	●21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 樋口	21:00–21:30 ◎ヒラRefBody 樋口	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 西村花乃莉	21:00–21:30 ◎ヒラRefBody 今本			21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 今本	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 今本	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 山崎	

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 ◎ピラH&L+ 樋口	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 今本				
09:30-10:20 ◎ピラB+ 今本	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 山﨑	09:20-09:50 ◎ピラRefCore 片山				
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 今本	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 樋口	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 片山				
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 西村咲月	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 西村咲月	11:40-12:30 ◎ピラB+ 今本				
		14:20-14:50 ◎ピラRefBody 青柳	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:50-15:40 ◎ピラB+ 青柳	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 山﨑				
	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 山﨑	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 山﨑				
17:50-18:20 ◎ピラRefCore 西村花乃莉	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 西村花乃莉					
18:50-19:40 ◎ピラB+ 青柳						
20:00-20:30 ◎ピラRefBody 青柳						
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 西村花乃莉						

【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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

◎ … 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+