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

※2026年11月12日02:04 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+ 小野木							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小野木							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 濱中					
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 守屋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 守屋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小比賀	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小野木		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 守屋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浦辺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小野木		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浦辺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小比賀	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山賀	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 濱中		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小比賀	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小野木	
	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 山本	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山本	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 守屋	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 小比賀		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 濱中	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 守屋	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 濱中	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 浦辺	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山本	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 守屋		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 濱中	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 濱中	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 浦辺	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小比賀	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山賀	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 小比賀		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 濱中	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小比賀	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小野木	
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 濱中	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 山本	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 守屋	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 濱中	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 山本		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 小比賀	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 濱中	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 守屋	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 浦辺	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 小野木			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小比賀	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小比賀	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 浦辺	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小野木	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 山賀	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 濱中		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小野木	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小野木	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 山本	
		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 山本		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 濱中						14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 山本		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 濱中		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小比賀	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 松嶋	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小野木	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小比賀						
					15:00–15:50 ◎ピラLower+ 山賀							15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 守屋							14:50–15:40 ◎ピラLower+ 小野木					
	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 濱中		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 濱中	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 山本	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 山賀		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 小野木		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 守屋		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 濱中	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 守屋			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 濱中		15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 小野木		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 小野木					
															17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小比賀		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 守屋	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 山本			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 守屋		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 守屋	
																			17:30–18:20 ◎ピラLower+ 小比賀					
	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 小比賀	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 濱中	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 守屋	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 山賀		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小野木	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小野木	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 小比賀	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 濱中	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 濱中		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小野木	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 松嶋	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 山本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 守屋	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 山本			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 守屋	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 濱中	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 守屋	
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小野木	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小野木	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小野木	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 守屋			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小野木	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 小野木	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小比賀	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小比賀	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 守屋			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小野木	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 守屋	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 守屋	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山本			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 守屋	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 濱中	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 守屋	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小野木	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小野木	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小野木	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 守屋			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小比賀	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松嶋	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 守屋	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小比賀	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小野木			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小野木	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本	

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Upper+ 山本	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小比賀				
09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱中	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 山本	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 小比賀				
10:50–11:40 ◎ピラLower+ 濱中	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 小比賀	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 山本				
12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小比賀		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 山本				
	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 濱中		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 山本	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 濱中				
	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 小比賀	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 濱中				
17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小野木						
	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 濱中	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 山本				
18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小野木						
19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小野木						
21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小比賀						

【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

◎ … 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+