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

※2026年11月12日02:05 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+ 小林							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小林							08:00–08:50 ◎ピラLower+					
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坂田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 赤司	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 赤司		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 住田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 坂田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 住田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 住田		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坂田	09:30–10:20 ◎ピラLower+	09:30–10:20 ◎ピラUpper+	09:30–10:20 ◎ピラLower+	09:20–10:10 ◎ピラUpper+		09:30–10:20 ◎ピラUpper+	09:30–10:20 ◎ピラLower+	09:30–10:20 ◎ピラUpper+	
	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 住田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 坂田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 住田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小林	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 岩崎		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 赤司	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 坂田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 赤司	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小林	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 坂田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 岩崎		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 赤司	10:50–11:40 ◎ピラUpper+	10:50–11:40 ◎ピラLower+	10:50–11:40 ◎ピラUpper+	10:40–11:30 ◎ピラLower+		10:50–11:40 ◎ピラLower+	10:50–11:40 ◎ピラUpper+	10:50–11:40 ◎ピラLower+	
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 坂田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 赤司	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 岩崎	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 岩崎	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 小林		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 住田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小林	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 岩崎	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 坂田	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 小林			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 岩崎	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 坂田	12:10–13:00 ◎ピラLower+	12:10–13:00 ◎ピラUpper+	12:10–13:00 ◎ピラLower+	12:00–12:50 ◎ピラUpper+		12:10–13:00 ◎ピラUpper+	12:10–13:00 ◎ピラLower+	12:10–13:00 ◎ピラUpper+	
		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 坂田						14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 岩崎		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 岩崎		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 坂田		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 坂田		13:30–14:20 ◎ピラUpper+		13:30–14:20 ◎ピラUpper+						
					15:00–15:50 ◎ピラLower+ 住田							15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 住田							14:50–15:40 ◎ピラLower+					
	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 住田		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 住田		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 岩崎		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 坂田		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 赤司		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 住田	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 岩崎							16:10–17:00 ◎ピラUpper+					
															17:00–17:50 ◎ピラLower+ 住田		17:00–17:50 ◎ピラLower+				17:00–17:50 ◎ピラLower+		17:00–17:50 ◎ピラLower+	
																			17:30–18:20 ◎ピラLower+					
	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小林	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 小林	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 赤司	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 赤司	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 住田		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小林	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 坂田	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 住田	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 岩崎	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 赤司	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 坂田		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 住田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 中山	18:20–19:10 ◎ピラLower+	18:20–19:10 ◎ピラUpper+	18:20–19:10 ◎ピラLower+			18:20–19:10 ◎ピラUpper+	18:20–19:10 ◎ピラLower+	18:20–19:10 ◎ピラUpper+	
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 岩崎	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 赤司	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 住田	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 坂田			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 坂田	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 小林	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 赤司	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 小林	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 坂田			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 坂田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 住田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+	19:40–20:30 ◎ピラLower+	19:40–20:30 ◎ピラUpper+			19:40–20:30 ◎ピラLower+	19:40–20:30 ◎ピラUpper+	19:40–20:30 ◎ピラLower+	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小林	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 赤司	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 住田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小林	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 住田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 赤司	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 赤司			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 住田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中山	21:00–21:50 ◎ピラLower+	21:00–21:50 ◎ピラUpper+	21:00–21:50 ◎ピラLower+			21:00–21:50 ◎ピラUpper+	21:00–21:50 ◎ピラLower+	21:00–21:50 ◎ピラUpper+	

臨時休業

臨時休業

臨時休業

臨時休業

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

【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+