2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 上大岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月22日02:01 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
–	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
定休日	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 泉 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 押切 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 押切 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 久樹 16:20–17:10 ◎ピラB+ 久樹 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 泉 18:40–19:10 ◎ピラHipLine 花里 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 後藤 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 後藤	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 小山 09:00–09:30 ◎ピラStretchC 小山 10:00–10:45 Strong Hip&Legs 泉 11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 泉 12:20–12:50 ◎ピラHipLine 水野 13:20–14:10 ◎ピラLower+ 後藤 14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 後藤 16:00–16:50 ◎ピラJumpM 泉 17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 水野 18:20–18:50 ◎ピラcore 水野 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 後藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 久樹 12:00–12:30 Rin-Ballet 花里 13:00–13:30 Cardio Reform Blast 水野 16:00–16:45 Ex45ピラControlF 花里 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 後藤 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 後藤 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 水野 21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 水野	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 泉 10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 泉 11:30–12:15 Ex45ピラControlF 花里 12:50–13:20 ◎ピラHipLine 花里 13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 泉 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 佐々木 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 佐々木 18:40–19:10 Rin-Ballet 花里 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐々木 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久樹 10:50–11:40 ◎ピラB+ 久樹 12:10–12:40 Cardio Reform Blast 水野 13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 水野 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 後藤 15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 水野 16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 佐々木 17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 佐々木 19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 泉 20:10–20:40 ◎ピラStretchC 小山 21:10–21:40 ◎ピラControlF 小山	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 押切 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 押切 10:40–11:10 ◎ピラcore 水野 11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 水野 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 佐々木 14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 佐々木 15:20–15:50 ◎ピラControlF 小山 16:20–16:50 ◎ピラStretchC 小山 17:20–18:05 Strong Hip&Legs 佐々木 18:30–19:00 ◎ピラRefCore 佐々木 19:30–20:00 ◎ピラChestSR 小山	定休日	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小山 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小山 11:50–12:20 ◎ピラStretchC 花里 12:50–13:20 ◎ピラControlF 小山 14:10–14:40 ◎ピラRefBody 泉 15:10–16:00 ◎ピラB+ 久樹 16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 久樹 17:50–18:40 ◎ピラJumpM 泉 19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 泉 20:10–20:40 ◎ピラHipLine 花里 21:10–21:40 Rin-Ballet 花里	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 後藤 10:50–11:20 ◎ピラStretchC 小山 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 後藤 17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 花里 18:50–19:20 Cardio Reform Blast 水野 19:50–20:20 ◎ピラRefCore 佐々木 20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 泉	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小山 09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹 12:10–12:40 ◎ピラChestSR 小山 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 佐々木 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 押切 16:20–16:50 ◎ピラControlF 小山 17:20–17:50 ◎ピラStretchC 小山 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 押切 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 押切 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 後藤 10:50–11:40 ◎ピラJumpM 泉 12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 泉 13:10–14:00 ◎ピラLower+ 後藤 14:30–15:00 Cardio Reform Blast 水野 16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 後藤 17:20–17:50 ◎ピラcore 水野 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 水野 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 佐々木 21:00–21:45 Power Waist Shape 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 後藤 09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 久樹 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 水野 13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 泉 14:10–14:40 ◎ピラRefCore 泉 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 後藤 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 後藤 17:50–18:20 Cardio Reform Blast 水野 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 水野 18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 水野 19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 泉 21:10–21:40 ◎ピラRefBody 泉	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 佐々木 09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 佐々木 10:40–11:10 Rin-Ballet 花里 11:40–12:25 Ex45ピラControlF 花里 13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 泉 14:20–15:10 ◎ピラLower+ 佐々木 15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 泉 16:40–17:30 ◎ピラJumpM 泉 18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 水野 19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 水野	定休日	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小山 10:30–11:00 ◎ピラControlF 小山 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 押切 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 押切 14:10–14:40 SP 佐々木 15:10–15:40 ◎ピラChestSR 小山 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 後藤 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 後藤 19:00–19:30 ◎ピラHipLine 花里 20:00–20:30 SP 佐々木 21:00–21:45 Power Waist Shape 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 後藤 10:50–11:20 SP 泉 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 泉 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 後藤 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 後藤 16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 佐々木 17:20–17:50 ◎ピラChestSR 小山 18:20–19:05 Power Basic 小山 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐々木 21:00–21:30 SP 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久樹 10:50–11:40 ◎ピラB+ 久樹 12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 水野 13:10–13:40 SP 水野 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 水野 15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 泉 17:10–18:00 ◎ピラJumpM 泉 18:30–19:00 SP 泉 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 後藤 20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 後藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 久樹 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹 12:10–12:40 SP 佐々木 13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 小山 14:10–15:00 SP 小山 15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 佐々木 16:20–17:05 Boost Upper&Lower 佐々木 17:40–18:10 SP 小山 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 佐々木 19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 小山 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 小山	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 泉 10:50–11:20 SP 水野 11:50–12:35 Ex45ピラControlF 花里 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 佐々木 20:00–20:30 ◎ピラStretchC 小山 21:00–21:30 SP 佐々木	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 押切 10:40–11:10 SP 花里 11:40–12:25 Ex45ピラControlF 花里 13:00–13:30 ◎ピラChestSR 小山 14:00–14:50 ◎ピラLower+ 後藤 15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 後藤 16:40–17:10 Rin-Ballet 花里 17:40–18:10 SP 小山 18:40–19:30 ◎ピラB+ 小山	定休日	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 後藤 09:20–10:10 ◎ピラLower+ 後藤 10:40–11:10 ◎ピラcore 水野 11:40–12:10 SP 水野 12:40–13:30 ◎ピラJumpM 泉 14:00–14:30 SP 泉 15:10–16:00 ◎ピラB+ 久樹 16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 久樹 17:50–18:40 ◎ピラA+ 花里 19:10–19:40 ◎ピラHipLine 花里	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小山 10:30–11:00 ◎ピラControlF 小山 11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 佐々木 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 佐々木 14:10–14:40 ◎ピラChestSR 小山 15:30–16:00 SP 佐々木 16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 水野 17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 後藤 18:50–19:40 ◎ピラLower+ 後藤 20:10–20:40 SP 水野 21:10–21:40 ◎ピラcore 水野

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:30–10:00 SP 佐々木	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久樹	08:00–08:30 SP 泉	定休日	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗControlF 花里
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 久樹	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 泉		10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐々木
11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小山		12:10–12:40 Cardio Reform Blast 水野	10:20–11:05 Ex45ﾋﾞﾗControlF 花里		11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木
12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 水野	11:30–12:00 Rin-Ballet 花里		13:00–13:30 SP 泉
15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押切		15:40–16:10 SP 泉	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 泉		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 泉
16:30–17:00 SP 佐々木		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 泉	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤		15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久樹
17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小山		17:40–18:25 Ex45ﾋﾞﾗControlF 花里	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 久樹
18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小山		18:50–19:20 SP 佐々木	16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小山		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐々木
19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤		19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 泉		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 水野
20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤		21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小山	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 小山		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤
			18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 押切		21:00–21:30 SP 水野
			19:30–20:00 SP 小山		

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	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	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
16(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
16(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
17(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
18(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
18(水)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
19(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
19(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
20(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
20(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
21(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	花里優奈
21(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
23(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
23(月)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
24(火)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
24(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭
25(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
25(水)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
27(金)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
27(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木華奈
28(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
28(土)	19:30–20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山結衣里
30(月)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
30(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水野蘭

◎ … 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+