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

※2026年11月20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(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	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 渡邊 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 渡邊 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 中山 13:10–13:40 ◎ビラControlF 中山 14:10–14:55 Strong Back&Arms 大須賀 15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 櫻井 17:00–17:45 Boost Upper&Lower 大須賀 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 櫻井 19:40–20:25 Strong Hip&Legs 櫻井 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 山根	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 青木 09:00–09:30 Cardio Reform Blast 青木 10:00–10:45 Power Waist Shape 大須賀 11:10–11:40 ◎ビラControlF 中山 12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 渡邊 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 渡邊 14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 櫻井 15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 中山 16:40–17:10 ◎ビラcore 中山 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 櫻井	08:30–10:00 ◎ビラStretchC 山根 10:30–11:20 ◎ビラB+ 山根 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 大須賀 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 櫻井 14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 櫻井 15:30–16:00 ◎ビラTotalBody 山根 17:40–18:10 ◎ビラControlF 中山 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 櫻井 20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 中山 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中山	09:30–10:00 Rin-Ballet 青木 10:30–11:00 ◎ビラControlF 青木 11:30–12:15 Strong Hip&Legs 山根 12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 山根 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 佐野 15:20–16:10 ◎ビラLower+ 佐野 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 渡邊 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡邊 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 山根	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 加藤 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 加藤 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 加藤 13:20–14:10 ◎ビラJumpM 薄井 14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 薄井 15:30–16:00 ◎ビラControlF 中山 16:30–17:00 ◎ビラcore 中山 18:00–18:50 ◎ビラJumpM 薄井 19:30–20:20 ◎ビラA+ 薄井 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 山根	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 櫻井 09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 櫻井 10:40–11:10 ◎ビラRefCore 大城 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 大城 12:50–13:20 ◎ビラChestSR 中山 13:40–14:10 ◎ビラControlF 中山 14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 大須賀 15:20–15:50 ◎ビラRefBody 大須賀 16:20–17:10 ◎ビラLower+ 大城 17:40–18:25 Power Basic 大城	定休日	09:30–10:00 Rin-Ballet 青木 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 青木 11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 櫻井 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 渡邊 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 渡邊 20:10–20:40 ◎ビラChestSR 中山 21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 中山	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 薄井 10:50–11:40 ◎ビラA+ 薄井 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 青木 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 薄井 14:10–15:00 ◎ビラA+ 薄井 18:40–19:10 ◎ビラcore 山根 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡邊 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 山根	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 大須賀 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 大須賀 11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 山根 12:30–13:00 ◎ビラStretchC 山根 13:30–14:20 ◎ビラLower+ 渡邊 14:50–15:20 ◎ビラPerBackBody 中山 15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 中山 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 渡邊 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡邊 21:00–21:30 ◎ビラcore 山根	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 中山 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 大須賀 11:50–12:20 ◎ビラControlF 中山 12:50–13:20 ◎ビラChestSR 中山 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 佐野 15:20–16:10 ◎ビラLower+ 佐野 17:40–18:10 ◎ビラStretchC 山根 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 櫻井 20:00–20:30 Cardio Reform Blast 山根 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 山根	09:30–10:20 ◎ビラB+ 加藤 10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 加藤 12:10–12:40 ◎ビラcore 加藤 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 大城 14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 中山 15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 大城 16:20–17:10 ◎ビラLower+ 櫻井 17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 中山 18:40–19:25 Power Basic 大城 19:50–20:35 Strong Back&Arms 大城 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 中山	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 渡邊 10:40–11:10 Cardio Reform Blast 山根 11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 山根 12:40–13:10 ◎ビラControlF 青木 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 渡邊 15:40–16:30 ◎ビラB+ 山根 17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 青木 18:00–18:30 ◎ビラChestSR 青木	定休日	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 櫻井 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 櫻井 12:00–12:30 ◎ビラcore 中山 13:00–13:30 ◎ビラHipLine 中山 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 渡邊 15:20–15:50 SP 櫻井 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 渡邊 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 大須賀 20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 大須賀 21:00–21:30 SP 大須賀	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 櫻井 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 櫻井 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 渡邊 13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 山根 14:30–15:00 SP 山根 17:40–18:10 SP 大須賀 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 山根 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 渡邊 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 大須賀	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 青木 10:30–11:15 Strong Back&Arms 櫻井 11:50–12:20 SP 櫻井 12:50–13:20 ◎ビラcore 山根 16:00–16:50 ◎ビラB+ 山根 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 櫻井 18:40–19:10 SP 大須賀 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 櫻井 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 大須賀	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 山根 11:30–12:15 Strong Hip&Legs 山根 12:40–13:10 SP 櫻井 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 佐野 15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 佐野 18:20–19:05 Boost Upper&Lower 櫻井 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 櫻井 21:00–21:30 SP 山根	09:30–10:20 ◎ビラB+ 加藤 10:50–11:20 SP 加藤 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 加藤 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 渡邊 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 渡邊 17:40–18:10 SP 山根 18:40–19:25 Strong Back&Arms 大須賀 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 大須賀 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 山根	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 谷口 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 谷口 10:40–11:30 ◎ビラA+ 薄井 12:00–12:30 SP 薄井 13:00–13:45 Boost Upper&Lower 谷口 14:10–15:00 ◎ビラA+ 薄井 15:20–15:50 SP 櫻井 16:20–17:10 ◎ビラJumpM 薄井 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 渡邊	定休日	08:00–08:30 ◎ビラStretchC 山根 09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山根 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 渡邊 11:20–12:05 Strong Hip&Legs 山根 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 渡邊 14:00–14:30 SP 大須賀 15:00–15:30 ◎ビラRefBody 大須賀 16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 大須賀 17:00–17:30 ◎ビラHipLine 中山 18:00–18:30 SP 中山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 渡邊 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 渡邊 12:10–12:40 SP 山根 13:10–14:00 SP 大須賀 17:45–18:30 Strong Back&Arms 大須賀 19:00–19:30 SP 櫻井 20:00–20:30 ◎ビラHipLine 中山 21:00–21:30 Rin-Ballet 青木

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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 櫻井 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田村 12:10-12:40 SP 山根 13:10-13:40 ◎ピラcore 山根 14:00-14:50 ◎ピラLower+ 佐野 15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 佐野 18:40-19:10 SP 中山 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 竹田 21:00-21:30 ◎ピラChestSR 中山	09:30-10:20 ◎ピラB+ 加藤 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 加藤 12:10-12:40 ◎ピラRefBody 加藤 13:10-13:40 SP 山根 14:10-14:55 Strong Back&Arms 櫻井 15:20-16:10 ◎ピラJumpM 薄井 16:30-17:15 Strong Hip&Legs 櫻井 17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 山根 18:30-19:20 ◎ピラA+ 薄井 19:40-20:30 ◎ピラJumpM 薄井 21:00-21:30 SP 薄井	08:00-08:30 SP 山根 09:00-09:30 Cardio Reform Blast 青木 10:00-10:30 ◎ピラChestSR 青木 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 櫻井 12:00-12:30 ◎ピラControlF 中山 12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 山根 13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 山根 15:40-16:30 ◎ピラLower+ 竹田 17:00-17:30 SP 大須賀 18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 中山	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 竹田 12:10-12:40 ◎ピラcore 山根 13:30-14:15 Power Waist Shape 大須賀 14:40-15:10 SP 山根 15:40-16:10 ◎ピラControlF 青木 16:40-17:10 Rin-Ballet 青木 17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 大須賀 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 田村 20:00-20:30 SP 中山 21:00-21:30 ◎ピラHipLine 中山

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大須賀麗日
17(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
17(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大須賀麗日
18(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大須賀麗日
19(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
20(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤愛
20(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
21(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
21(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
23(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大須賀麗日
23(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
24(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井愛海
26(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
26(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
28(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大須賀麗日
30(月)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山根美桜
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来

◎ … 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+