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

※2026年11月26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)	
	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 足立		08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 西野		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 西野		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 葛井		09:30-10:00 Rin-Ballet 前田		08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 奥田		定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 鷹羽		09:30-10:20 ◎ピラB+ 奥田		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 三宅		09:30-10:00 ◎ピラHipLine 西野		09:30-10:00 ◎ピラControlF 永井	
				09:00-09:50 ◎ピラA+ 西野								09:20-10:10 ◎ピラLower+ 奥田												
				10:20-10:50 ◎ピラHipLine 鷹羽	09:50-10:40 ◎ピラB+ 奥田	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 西野				10:30-11:20 ◎ピラA+ 前田		10:40-11:10 ◎ピラStretchC 前田			10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 鷹羽		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 奥田		10:50-11:35 Strong Back&Arms 三宅		10:30-11:20 ◎ピラJumpM 西野		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 永井	
		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 足立		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 鷹羽	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 奥田			10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 葛井					10:50-11:35 Boost Upper&Lower 葛井												
			11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 奥田			11:50-12:20 ◎ピラControlF 永井				11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 足立		11:40-12:10 ◎ピラcore 前田			11:50-12:40 ◎ピラLower+ 足立		11:50-12:40 Rin-Ballet 前田	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 葛井	12:05-12:55 ◎ピラB+ 奥田				11:50-12:20 ◎ピラControlF 永井	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 足立	
		12:10-12:40 ◎ピラHipLine 鷹羽						12:10-12:40 ◎ピラcore 西野					12:15-13:05 ◎ピラH&L+ 葛井											
			13:00-13:30 ◎ピラRefCore 奥田	12:40-13:30 ◎ピラJumpM 西野	12:45-13:35 ◎ピラWaist+ 三宅	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 永井						12:40-13:30 ◎ピラB+ 鷹羽										12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 永井		
		13:10-14:00 ◎ピラB+ 鷹羽						13:10-13:55 Power Basic 西野		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 足立					13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 足立				13:25-14:10 Boost Upper&Lower 奥田						
				14:00-14:30 Rin-Ballet 前田	14:15-14:45 ◎ピラRefBody 三宅							14:00-14:30 ◎ピラHipLine 鷹羽				13:40-14:25 Strong Back&Arms 三宅		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 奥田				13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 葛井			
		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 三宅						14:25-15:10 Boost Upper&Lower 葛井					14:30-15:20 ◎ピラLower+ 足立		14:30-15:15 Boost Upper&Lower 葛井		14:10-14:55 Strong Back&Arms 永井					14:45-15:30 Power Basic 奥田		
				15:00-15:45 Strong Hip&Legs 前田	15:25-16:15 ◎ピラUpper+ 足立					14:50-15:20 ◎ピラBackStyle 西野		15:00-15:45 Boost Upper&Lower 奥田				15:05-15:55 ◎ピラWaist+ 鷹羽			15:20-16:10 ◎ピラB+ 鷹羽	15:20-15:50 ◎ピラRefBody 三宅					
				16:15-16:45 ◎ピラControlF 永井				15:40-16:10 ◎ピラPerBackBody 永井		15:50-16:40 ◎ピラJumpM 西野		16:15-16:45 ◎ピラControlF 永井	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 足立		16:05-16:50 Power Basic 永井						16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 葛井	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 三宅		
		16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 奥田			16:55-17:45 ◎ピラLower+ 足立	16:45-17:15 ◎ピラRefCore 鷹羽	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 足立	16:40-17:10 ◎ピラRefCore 永井										16:40-17:10 ◎ピラHipLine 鷹羽	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 足立				
			17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 葛井	17:15-18:00 Power Basic 永井						17:10-17:55 Boost Upper&Lower 葛井		17:15-18:05 ◎ピラWaist+ 永井			17:20-17:50 ◎ピラControlF 永井		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 鷹羽				17:20-18:10 ◎ピラLower+ 足立			
		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 三宅				17:45-18:15 ◎ピラStretchC 前田	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 足立	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 鷹羽							17:45-18:15 ◎ピラRefBody 永井	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 三宅			17:40-18:10 Rin-Ballet 前田	18:00-18:50 ◎ピラJumpM 西野			17:40-18:25 Boost Upper&Lower 奥田		
		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 三宅	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 葛井			18:45-19:30 Power Basic 前田		18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 鷹羽	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 三宅	18:25-19:15 ◎ピラUpper+ 葛井	19:00-19:50 ◎ピラB+ 奥田				18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 葛井		18:45-19:30 Power Waist Shape 永井	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 葛井	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 前田		18:40-19:10 ◎ピラStretchC 前田	19:05-19:55 ◎ピラB+ 奥田	18:40-19:10 ◎ピラcore 西野	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 三宅	
		20:00-20:30 ◎ピラControlF 永井				20:00-20:30 ◎ピラHipLine 鷹羽		20:00-20:30 ◎ピラRefCore 奥田	20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 三宅	19:45-20:30 Strong Back&Arms 三宅					19:40-20:30 ◎ピラJumpM 西野		20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 鷹羽	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 葛井		19:30-20:00 ◎ピラBackStyle 西野	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 三宅		19:40-20:30 ◎ピラA+ 西野	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 三宅	
		21:00-21:45 Strong Back&Arms 永井				21:00-21:50 ◎ピラB+ 鷹羽		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 奥田		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 三宅					21:00-21:30 ◎ピラHipLine 西野		21:00-21:50 ◎ピラB+ 鷹羽		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 足立		21:00-21:45 Strong Hip&Legs 三宅		21:00-21:30 ◎ピラRefCore 奥田	

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)		25日(水)		26日(木)
Aスタジオ	Bスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－
●08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 足立		定休日											10分 08:00–08:45 Power Waist Shape 奥田		定休日	08:00–08:30 SP 三宅						定休日
09:20–09:50 ◎ピラRefBody 三宅			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 奥田		09:30–10:00 SP 鷹羽		10分 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 前田		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 永井		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 葛井		09:15–10:00 Power Basic 奥田			09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 三宅		09:30–10:00 ◎ピラcore 西野		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 葛井		
10:20–11:10 ◎ピラLower+ 足立			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 奥田		10:30–11:20 ◎ピラB+ 鷹羽		10:30–11:20 ◎ピラA+ 前田		10分 10:50–11:20 SP 永井		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 西野		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 足立	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 葛井		10:20–11:05 Power Basic 永井	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 前田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 葛井		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 葛井		
	11:25–11:55 ◎ピラRefBody 三宅															10分 11:35–12:05 ◎ピラControlF 永井	11:40–12:10 Rin-Ballet 前田	10分 11:50–12:20 SP 前田				
11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 足立			10分 12:10–12:40 SP 永井		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 三宅		11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 鷹羽		11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 三宅		10分 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 西野		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 足立	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 葛井						12:05–12:35 ◎ピラChestSR 前田		
	12:35–13:20 Boost Upper&Lower 葛井															12:35–13:20 Power Waist Shape 三宅	12:50–13:35 Power Basic 奥田			10分 13:05–13:35 SP 前田		
13:00–13:30 ◎ピラHipLine 西野			13:10–13:55 Strong Hip&Legs 永井		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 三宅		12:50–13:35 Power Basic 鷹羽		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 三宅		13:10–13:40 SP 西野		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 奥田			10分 13:50–14:40 ◎ピラJumpM 西野	14:15–15:05 ◎ピラUpper+ 奥田					
14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 三宅	14:00–14:50 ◎ピラJumpM 西野				10分 14:30–15:00 ◎ピラControlF 永井	14:25–15:10 Boost Upper&Lower 葛井	14:05–14:35 SP 前田		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 足立		14:10–14:55 Boost Upper&Lower 前田		14:10–14:40 SP 鷹羽	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 葛井						14:05–14:50 Strong Hip&Legs 三宅		
			14:25–15:15 ◎ピラJumpM 西野				15:05–15:35 ◎ピラcore 西野						10分 15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 鷹羽			15:10–15:40 ◎ピラHipLine 西野				15:20–15:50 ◎ピラRefCore 永井		
15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 三宅	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 葛井			15:20–16:10 ◎ピラA+ 前田	15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 永井	15:50–16:20 ◎ピラPerBackBody 鷹羽					15:25–16:15 ◎ピラUpper+ 足立			16:00–16:30 SP 前田			15:45–16:30 Boost Upper&Lower 葛井					
			16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 西野						16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 足立				16:10–17:00 ◎ピラLower+ 足立			16:10–16:40 SP 鷹羽				16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 西野		
16:40–17:30 ◎ピラA+ 西野	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 葛井			16:50–17:20 Rin-Ballet 前田							16:45–17:30 Strong Hip&Legs 永井			17:10–17:40 ◎ピラStretchC 前田						16:50–17:20 Rin-Ballet 前田	
			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 足立		17:10–17:55 Power Basic 奥田	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 葛井							17:30–18:00 SP 鷹羽			17:10–17:55 Strong Back&Arms 鷹羽	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 葛井			17:20–18:10 ◎ピラJumpM 西野		
18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 西野							10分 18:00–18:30 SP 西野				18:00–18:30 ◎ピラChestSR 前田									18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 足立	
			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 足立		18:25–19:10 Power Waist Shape 奥田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 葛井						18:30–19:20 ◎ピラLower+ 足立									18:40–19:10 SP 永井	
			10分 20:00–20:30 SP 前田		19:40–20:30 ◎ピラA+ 西野		19:00–19:30 ◎ピラHipLine 西野		19:00–19:30 SP 鷹羽		10分 19:00–19:30 SP 前田					19:00–19:30 SP 鷹羽	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 足立					
							20:00–20:30 ◎ピラRefCore 奥田		20:00–20:30 ◎ピラChestSR 前田		20:00–20:30 ◎ピラControlF 永井	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 足立				20:00–20:30 ◎ピラRefCore 奥田				19:30–20:20 ◎ピラLower+ 足立	
			21:00–21:30 Rin-Ballet 前田		10分 21:00–21:30 SP 西野		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 足立		21:00–21:30 ◎ピラStretchC 前田		21:00–21:45 Power Waist Shape 永井					10分 21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 永井	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 足立			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 永井		
																				10分 21:00–21:45 Power Waist Shape 鷹羽		

27日(金)		28日(土)		29日(日)	30日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ
		10分 08:00–08:30 SP 永井				
		09:00–09:45 Strong Hip&Legs 永井			10分 09:30–10:15 Strong Back&Arms 三宅	
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 西野			10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 西野			
10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 西野	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永井	10:15–11:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥田			10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 足立	10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 葛井
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥田		11:35–12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥田	10分 11:30–12:00 SP 西野		12:05–12:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 足立	12:15–13:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 葛井
13:10–13:55 Power Waist Shape 奥田	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永井	12:55–13:25 ◎ﾋﾞﾗControlF 永井	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 葛井		13:25–13:55 SP 三宅	10分 13:45–14:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥田
10分 14:25–14:55 SP 鷹羽	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 三宅	13:55–14:25 SP 前田	14:05–14:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 葛井	定休日	14:25–15:10 Power Waist Shape 三宅	
		14:55–15:45 ◎ﾋﾞﾗA+ 前田	10分 15:35–16:20 Strong Back&Arms 鷹羽			
	15:40–16:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥田	10分				
16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 足立		16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三宅				
	16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鷹羽		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 足立			17:00–17:45 Boost Upper&Lower 葛井
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 足立		17:35–18:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅			17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗStretchC 前田	
10分	18:00–18:45 Power Waist Shape 三宅					18:25–18:55 SP 奥田
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 前田					18:45–19:30 Strong Hip&Legs 前田	
	19:25–20:10 Strong Hip&Legs 三宅				10分	19:35–20:25 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥田
20:00–20:30 SP 前田					20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 西野	
21:00–21:45 Boost Upper&Lower 葛井					21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 西野	

【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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井瑠奈
16(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
17(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西野沙雪
18(水)	14:05–14:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
18(水)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西野沙雪
19(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井瑠奈
19(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
20(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西野沙雪
20(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
21(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
21(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
21(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅位知子
23(月)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
24(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
24(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
25(水)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
25(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井瑠奈
27(金)	14:25–14:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鷹羽ももか
27(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
28(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永井瑠奈
28(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西野沙雪
28(土)	13:55–14:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田ひかり
30(月)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅位知子
30(月)	18:25–18:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥田愛実

◎ … 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+