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

※2026年11月24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
			08:00–08:30 ◎ビラRefBody 森田				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 福田							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 福田							10分 08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 福田		10分 08:00–08:30 ◎ビラHipLine 岡田	
		09:30–10:00 ◎ビラcore 福田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 森田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 浅田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 塩山	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 室山	09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 福田		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 福田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 福田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 塩山	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 室山	09:20–10:10 ◎ビラB+ 福田		09:30–10:15 Ex45ビラRefBody 浅田	09:30–10:15 Power Basic 福田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30–10:00 SP 森田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 福田	09:20–09:50 SP 福田		09:00–09:50 ◎ビラB+ 岡田	09:30–10:00 ◎ビラcore 福田
		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 福田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 室山	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 浅田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 室山	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 室山	10:20–11:05 Ex45ビラRefCore 浅田		10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 福田	10:30–11:20 ◎ビラcore 福田	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 福田	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 塩山	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 室山	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 塩山		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 浅田	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 福田	10:50–11:20 SP 福田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 森田	10分 10:50–11:20 ◎ビラcore 福田	10分 10:20–10:50 ◎ビラHipLine 岡田	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 塩山	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 福田
		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 森田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 塩山	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 浅田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 室山	11:30–12:00 ◎ビラTotalBody 福田	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 浅田		11:50–12:20 ◎ビラControlF 室山	11:50–12:20 ◎ビラcore 福田	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 福田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 室山	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 塩山	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 福田		11:50–12:20 SP 福田	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 瑞慶覧	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 福田	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 森田	11:50–12:20 SP 福田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 北川	11:40–12:25 Power Waist Shape 福田	11:30–12:00 SP 福田
		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 森田	13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 塩山	12:50–13:20 ◎ビラStretchC 川瀬	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 塩山	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 福田	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 塩山		12:50–13:40 ◎ビラB+ 室山	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 森田	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 塩山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 森田	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 室山	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 森田		10分 12:50–13:40 ◎ビラB+ 福田	13:00–13:30 SP 福田	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 福田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 瑞慶覧	●12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 北川	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 北川	10分 12:30–13:00 ◎ビラRefBody 森田	
定休日		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 森田	13:50–14:20 ◎ビラChestSR 浅田			14:50–15:35 Strong Back&Arms 福田	14:50–15:20 ◎ビラControlF 室山	定休日						14:20–15:10 ◎ビラLower+ 塩山	定休日		10分 15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 森田			15:00–15:30 SP 岡田	14:40–15:10 ◎ビラcore 福田	定休日	10分 13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 福田	
		15:00–15:50 ◎ビラJumpM 室山	16:00–16:30 ◎ビラControlF 室山		15:20–15:50 ◎ビラControlF 室山		15:50–16:40 ◎ビラB+ 室山		15:00–15:45 Ex45ビラRefCore 浅田	15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 室山		15:10–15:55 Strong Hip&Legs 塩山	15:00–15:30 Cardio Reform Blast 浅田	15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 森田		15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 岡田	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 北川	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 塩山		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 福田	
		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 塩山	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 室山	17:25–18:10 Strong Hip&Legs 川瀬	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 室山	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 森田	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 塩山		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 浅田	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 森田	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 塩山	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 森田	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 塩山	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 森田		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 北川	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 塩山	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 瑞慶覧	10分 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 北川	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 北川	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 瑞慶覧	17:00–17:30 SP 小寺山	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 瑞慶覧
		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 塩山	18:15–19:05 ◎ビラB+ 室山	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 浅田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 塩山				18:40–19:10 ◎ビラcore 浅田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 森田	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 室山	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 森田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 浅田			10分 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 森田	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 塩山	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 瑞慶覧	10分 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 塩山	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 北川			10分 19:00–19:30 ◎ビラControlF 小寺山
		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 室山		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森田	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 森田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森田			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 塩山	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 室山	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 浅田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 室山	●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森田			10分 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 森田	20:00–20:30 SP 岡田	20:00–20:30 SP 北川	10分 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 北川	19:40–20:25 Power Basic 岡田			20:00–20:30 ◎ビラRefBody 森田
		21:00–21:45 Power Waist Shape 室山		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 森田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 森田			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 塩山	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 室山	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 浅田	21:00–21:30 ◎ビラcore 室山	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森田			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 浅田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 岡田	10分 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 森田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 北川	10分 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 岡田			21:00–21:50 ◎ビラB+ 岡田

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
●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森田		09:30-10:00 SP 福田	08:00-08:30 SP 岡田		●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森田
10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 小寺山		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澤	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡田 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澤		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森田
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澤		10分 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小寺山	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 塩山		12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小寺山		13:10-13:55 Strong Hip&Legs 塩山	13:25-14:10 Strong Hip&Legs 森田		13:10-13:40 SP 福田
	定休日	10分 15:05-15:35 ◎ﾋﾞﾗcore 福田	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森田	定休日	
			16:00-16:30 SP 小寺山		
			17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小寺山		
10分 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅田		●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瑞慶覧			17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岡田
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瑞慶覧		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瑞慶覧			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澤
20:00-20:30 SP 岡田		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小寺山			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小寺山
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岡田		21:00-21:30 SP 小寺山			20:55-21:25 SP 小寺山

【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
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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	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	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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
17(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
18(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
18(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川陽菜
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田樹里亜
20(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
20(金)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
21(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
23(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小寺山麗奈
24(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
25(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小寺山麗奈
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田真奈実
28(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小寺山麗奈
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田花菜
30(月)	20:55-21:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小寺山麗奈

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+