2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 三宮店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月16日02:10 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	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 河本 10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 小橋 12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 河本 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 大森 14:50-15:20 ◎ビラRefBody 竹本 15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 北川 17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 堂本 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 堂本 19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 北川 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 竹本	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 大森 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大森 11:00-11:30 ◎ビラcore 小橋 12:00-12:30 ◎ビラStretchC 小橋 13:10-14:00 ◎ビラB+ 江島 14:40-15:10 ◎ビラcore 江島 15:50-16:20 ◎ビラHipLine 大崎 17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 大崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河本 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 河本 12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 竹本 14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 竹本 18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 堂本 19:50-20:20 ◎ビラRefCore 堂本 21:00-21:50 ◎ビラA+ 小橋	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 竹本 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 大森 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 大森 13:20-13:50 ◎ビラRefBody 北川 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大森 19:50-20:20 ◎ビラHipLine 小橋 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 小橋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 河本 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 河本 12:30-13:20 ◎ビラB+ 堂本 13:50-14:20 ◎ビラRefCore 堂本 15:00-15:45 Boost Upper&Lower 河本 16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 北川 18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 北川 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 大森 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 大森	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 小橋 09:00-09:50 ◎ビラJumpM 小橋 10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 堂本 11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 堂本 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 竹本 14:20-14:50 ◎ビラRefBody 竹本 15:30-16:20 ◎ビラB+ 堂本 17:00-17:30 ◎ビラcore 小橋	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 堂本 10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 堂本 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 大森 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 大森 15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 北川 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 北川 19:50-20:20 ◎ビラStretchC 小橋 21:00-21:30 ◎ビラcore 小橋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 河本 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 河本 12:30-13:00 ◎ビラRefCore 堂本 18:20-18:50 ◎ビラHipLine 小橋 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 大森 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大森	09:30-10:20 ◎ビラB+ 堂本 11:00-11:30 ◎ビラRefBody 竹本 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 竹本 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 北川 15:10-15:55 Boost Upper&Lower 河本 16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 北川 18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 北川 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 河本 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 河本	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 竹本 10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 竹本 12:10-13:00 ◎ビラB+ 堂本 13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 堂本 14:50-15:35 Boost Upper&Lower 河本 16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 竹本 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 堂本 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 河本 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 河本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大森 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 大森 12:30-13:15 Strong Hip&Legs 北川 13:50-14:20 ◎ビラRefBody 北川 16:50-17:20 ◎ビラRefBody 竹本 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 河本 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 河本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 北川 11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 堂本 12:00-12:30 ◎ビラRefCore 堂本 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 大森 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 大森 16:00-16:30 ◎ビラRefCore 堂本 17:00-17:45 Strong Hip&Legs 北川	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 堂本 10:30-11:00 SP 堂本 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 河本 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 河本 14:30-15:00 ◎ビラStretchC 小橋 15:40-16:10 SP 小橋 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 大森 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大森 19:50-20:20 ◎ビラControlF 小橋 21:00-21:30 SP 小橋	09:30-10:00 SP 北川 10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 北川 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 堂本 13:20-13:50 SP 堂本 14:30-15:15 Boost Upper&Lower 河本 16:30-17:20 ◎ビラLower+ 大森 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 大森 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 河本 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 河本	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 小橋 10:50-11:40 ◎ビラA+ 小橋 12:20-12:50 SP 堂本 13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 堂本 14:40-15:10 SP 北川 15:40-16:10 ◎ビラRefBody 北川 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 大森 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大森 19:50-20:20 SP 北川 21:00-21:45 Strong Hip&Legs 北川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河本 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 河本 12:30-13:20 ◎ビラJumpM 小橋 14:00-14:30 SP 小橋 15:00-15:30 ◎ビラChestSR 小橋 16:50-17:20 ◎ビラRefBody 北川 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 河本 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 河本 21:00-21:30 SP 北川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河本 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 大森 12:30-13:00 SP 小橋 13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 堂本 17:10-17:55 Strong Hip&Legs 堂本 18:30-19:00 ◎ビラRefCore 堂本 19:40-20:25 Strong Back&Arms 北川 21:00-21:30 SP 北川	09:30-10:00 SP 小橋 10:30-11:20 ◎ビラA+ 小橋 12:00-12:30 ◎ビラStretchC 宮木 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 宮木 14:30-15:20 ◎ビラB+ 大崎 16:00-16:30 ◎ビラcore 小橋 17:00-17:30 SP 小橋	定休日	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 河本 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河本 11:00-11:30 ◎ビラRefBody 北川 12:00-12:30 SP 北川 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 大森 14:30-15:20 ◎ビラLower+ 大森 16:00-16:30 SP 小橋 17:00-17:30 ◎ビラChestSR 小橋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大森 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 大森 12:30-13:00 SP 小橋 18:40-19:10 SP 北川 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 河本 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 河本

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	09:30-10:00 SP 北川	09:30-10:00 SP 北川	08:00-08:30 SP 堂本	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森
	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 北川	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北川	09:10-10:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 堂本		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森
	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 堂本	12:10-12:40 SP 堂本	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 北川		12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小橋
	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 堂本		11:40-12:10 SP 大﨑		13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小橋
	14:40-15:25 Boost Upper&Lower 河本		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大﨑		14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 堂本
	16:50-17:20 SP 小橋		14:20-14:50 SP 堂本		16:00-16:30 SP 堂本
	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 小橋	15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北川		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北川
	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河本	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大森	17:00-17:45 Strong Hip&Legs 北川		19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河本
	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河本	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大森			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河本

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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

【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)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳
16(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
17(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳
18(水)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳
18(水)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
18(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
19(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
20(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
21(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
21(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
23(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
23(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
24(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
24(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
26(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小橋美紅
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北川鈴葉
27(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳
28(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大﨑響子
28(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳
30(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堂本祐佳

◎ … 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+