2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 王子店(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 Cardio Reform Blast 山岸														08:00–08:50 ◎ビラLower+ 原島			
			08:30–09:00 Rin-Ballet 難波											08:30–09:20 ◎ビラJumpM 山口									08:30–09:00 SP 中上	
		09:00–09:30 ◎ビラcore 山岸		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原島	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 山口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原島	09:00–09:50 ◎ビラB+ 山岸		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 原島	09:00–09:50 ◎ビラA+ 山田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中上	09:00–09:50 ◎ビラB+ 三上	09:00–09:30 ◎ビラControlF 山口		09:00–09:30 SP 難波	09:00–09:30 Rin-Ballet 山田	09:00–09:30 SP 山岸	09:00–09:30 SP 山岸	09:00–09:50 ◎ビラB+ 山岸			09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 中上
			09:30–10:20 ◎ビラB+ 山岸																		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 原島		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 原島	
		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 三上			10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 山口								10:00–10:30 ◎ビラControlF 山口			10:00–10:30 Rin-Ballet 難波	10:00–10:30 SP 山田	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 中上	10:00–10:30 ◎ビラHipLine 山岸					
			10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中上	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 三上		10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 中上	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山口		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 原島	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 中上	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 山岸	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 三上	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 三上						10:20–10:50 Cardio Reform Blast 山岸			10:40–11:10 SP 中上	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 原島	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原島
		11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 山岸			11:20–12:10 ◎ビラB+ 三上						11:20–12:10 ◎ビラLower+ 中上		11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 原島			11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 中上	11:00–11:50 ◎ビラB+ 山田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 中上	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 三上	11:20–11:50 SP 佐藤				
			12:10–12:40 Rin-Ballet 難波	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 三上		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 原島	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 山口		11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 中上	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 中上		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 原島	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 山口								11:40–12:25 Strong Back&Arms 中上		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 原島
					12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 三上						12:40–13:30 ◎ビラB+ 山岸			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 原島		12:20–12:50 Rin-Ballet 難波	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 原島	12:40–13:10 ◎ビラcore 山岸		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 佐藤		12:10–12:55 Strong Hip&Legs 中上	
			13:10–13:40 ◎ビラStretchC 難波	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 山岸		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 原島	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 山岸		13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 中上	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 中上		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 原島	12:50–13:40 ◎ビラB+ 三上		13:20–14:10 ◎ビラB+ 中上	13:40–14:10 Cardio Reform Blast 山田	13:40–14:10 SP 中上			12:55–13:40 Power Basic 三上		13:00–13:30 SP 中上
					14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 山岸				14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 山岸	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 三上	14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 山岸			14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 成田									13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 中上	
			14:10–14:40 ◎ビラRefCore 山岸				14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 三上														14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 原島			
																							14:50–15:20 SP 神岡	
			15:10–16:00 ◎ビラB&A+ 中上				15:20–16:10 ◎ビラB+ 三上							15:40–16:10 ◎ビラRefCore 成田							15:30–16:00 SP 中上			
																							15:50–16:40 ◎ビラLower+ 山口	
			16:30–17:15 Strong Hip&Legs 山口				16:40–17:25 Strong Hip&Legs 中上			16:50–17:20 Rin-Ballet 難波			17:00–17:30 ◎ビラRefCore 三上	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 原島							16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 三上			
				17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 山岸		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 中上			17:30–18:00 ◎ビラRefCore 三上	17:50–18:35 Strong Hip&Legs 山口		17:30–18:00 ◎ビラRefBody 中上				17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 原島						17:10–17:40 ◎ビラStretchC 神岡	
			17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 山口		17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 山岸		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 中上						18:10–19:00 ◎ビラLower+ 原島	18:20–18:50 ◎ビラControlF 山口		18:10–18:40 SP 山岸				17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 山口	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 三上			17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 三上
		18:50–19:20 ◎ビラControlF 山口		18:30–19:15 Power Waist Shape 山岸	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 山岸	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 中上			18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 山岸	19:10–19:40 ◎ビラPerBackBody 山口	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 山口	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 原島				18:50–19:40 ◎ビラLower+ 原島		18:50–19:20 SP 中上	19:10–19:40 ◎ビラRefBody 中上	18:50–19:40 ◎ビラJumpM 山口			18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 神岡	
																19:10–20:00 ◎ビラLower+ 山岸								
		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 原島		19:50–20:40 ◎ビラLower+ 中上	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 三上	20:10–20:40 ◎ビラControlF 山口			19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 三上	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 難波	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 山口	19:50–20:35 Strong Back&Arms 中上	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 原島			20:10–20:40 SP 佐藤	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 原島	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 原島	20:10–20:40 SP 山岸			18:50–19:40 ◎ビラLower+ 山岸	
																20:30–21:00 ◎ビラControlF 山口							20:10–20:40 SP 山岸	
		21:15–22:00 Boost Upper&Lower 中上		21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 中上	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 三上	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 山口			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 三上	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 難波	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山口	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 中上	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 原島			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山田	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原島	21:30–22:00 SP 中上	21:15–22:00 Power Basic 山口			21:10–22:00 ◎ビラB+ 三上	
																21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 山口								

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	09:00-09:30 SP 山口 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三上 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三上 12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 三上 17:50-18:20 Cardio Reform Blast 山岸 18:50-19:20 SP 山岸 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 中上 21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中上	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口 10:20-10:50 SP 山口 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口 12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中上 14:00-14:30 SP 中上 17:30-18:00 SP 中上 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中上 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原島 21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原島	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三上 09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 三上 10:50-11:20 SP 山口 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 山口 13:05-13:50 Power Basic 三上 14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中上 15:20-15:50 SP 中上 16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原島 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原島	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三上 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三上 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成田 13:00-13:30 SP 成田 18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山岸 19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原島 20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原島

【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	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	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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	難波樺音
16(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岸真彩
17(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田悠
17(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
18(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岸真彩
18(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
18(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
19(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岸真彩
19(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
20(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
20(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岸真彩
21(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
21(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
23(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
23(月)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神岡真菜
24(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
24(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岸真彩
26(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口芽衣
26(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岸真彩
27(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口芽衣
27(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
27(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
28(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口芽衣
28(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中上和奏
30(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生

◎ … 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+