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

※2026年11月07日02:02 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
			08:00–08:45 Power Basic 平田				08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 野口							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 平田							08:00–08:45 Ex45ピラControlF 熊谷		08:00–08:30 SP 関口	
		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西館	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 平田	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 関口	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 鈴木		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 関口	09:30–10:15 Strong Back&Arms 野口	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西館	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 鈴木		09:30–10:15 Ex45ピラStretchC 熊谷	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 関口	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 関口	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:00 SP 平田	09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 野口		09:00–09:30 ◎ピラHipLine 関口	
			10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 熊谷	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 鈴木		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西館	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 平田	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 野口	10:50–11:40 ◎ピラB+ 西館	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 関口	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 平田		10:40–11:30 ◎ピラJumpM 熊谷	10:50–11:20 SP 関口	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 関口	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館	10:30–11:15 Power Basic 鈴木	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 野口		10:00–10:45 Ex45ピラStretchC 熊谷	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 野口
		10:50–11:40 ◎ピラB+ 西館	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 熊谷	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 関口	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 関口	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 平田		12:10–12:40 ◎ピラChestSR 関口	●11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 野口	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	12:10–12:55 Ex45ピラControlF 熊谷	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 熊谷		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:50–12:35 Ex45ピラChestSR 熊谷	11:50–12:20 ◎ピラcore 平田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 平田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鈴木	11:40–12:10 SP 鈴木		11:10–12:00 ◎ピラLower+ 野口	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 野口
		12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 野口	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 野口				12:50–13:35 Boost Upper&Lower 野口							12:40–13:30 ◎ピラB+ 鈴木		●13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 野口	13:00–13:50 ◎ピラB+ 鈴木	12:50–13:20 SP 平田	13:30–14:00 SP 平田		12:40–13:30 ◎ピラB+ 鈴木		12:30–13:00 SP 関口	
		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 関口			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 平田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 平田			13:10–14:00 ◎ピラA+ 関口		13:00–13:50 ◎ピラB+ 西館	13:20–13:50 ◎ピラRefCore 平田	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 野口			14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 野口		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 伊瀬	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 関口					
	定休日	14:10–15:00 ◎ピラA+ 関口	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 平田		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 平田		14:30–15:20 ◎ピラB+ 平田	定休日	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 平田		14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 西館	14:20–15:10 ◎ピラJumpM 熊谷	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 鈴木	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	定休日	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 鈴木	15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 伊瀬			14:20–15:05 Strong Hip&Legs 野口	定休日	
			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 野口				15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 野口		15:50–16:35 Power Basic 平田			15:40–16:25 Boost Upper&Lower 野口	15:20–15:50 ◎ピラControlF 熊谷	15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 関口					15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 関口	15:30–16:00 SP 熊谷			
			16:40–17:30 ◎ピラJumpM 熊谷		16:10–17:00 ◎ピラB+ 関口	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 鈴木	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 平田				16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 野口			16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 関口		16:20–17:10 ◎ピラA+ 関口		16:30–17:15 Boost Upper&Lower 平田		16:30–17:00 SP 鈴木	16:30–17:20 ◎ピラJumpM 熊谷		16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 野口	
				17:20–17:50 ◎ピラChestSR 関口	17:30–18:00 ◎ピラControlF 関口	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 平田			17:30–18:15 Ex45ピラControlF 熊谷		17:50–18:35 Strong Hip&Legs 鈴木	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 平田	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 関口	17:40–18:25 Ex45ピラStretchC 熊谷		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:40–18:10 SP 鈴木	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 平田		17:30–18:15 Strong Back&Arms 関口		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 野口	
			18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 野口				18:10–19:00 ◎ピラLower+ 鈴木			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 関口						18:20–19:10 ◎ピラLower+ 野口								
		18:50–19:35 Strong Hip&Legs 関口		18:20–19:10 ◎ピラA+ 熊谷	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 平田	19:00–19:30 ◎ピラcore 関口			18:40–19:10 Cardio Reform Blast 熊谷		19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 関口	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 野口	18:30–19:20 ◎ピラA+ 関口			19:00–19:30 Cardio Reform Blast 熊谷	18:40–19:10 ◎ピラControlF 熊谷	18:40–19:30 ◎ピラA+ 関口	18:40–19:10 SP 平田		18:30–19:00 ◎ピラcore 平田	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 関口
		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 鈴木		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 野口	19:50–20:35 Strong Back&Arms 野口	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 関口			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 関口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 野口	●19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 野口			19:40–20:25 Strong Back&Arms 平田	20:00–20:30 SP 熊谷	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 関口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 平田			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 平田
		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木		21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 野口	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 野口	21:00–21:50 ◎ピラB+ 平田			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 鈴木	21:00–21:45 Ex45ピラChestSR 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:00–21:45 Power Basic 平田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 野口			21:00–21:30 ◎ピラcore 平田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラB+ 鈴木	21:00–21:30 SP 熊谷	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 関口			21:00–21:30 SP 関口

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
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野口	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 関口	08:00-08:30 Cardio Reform Blast 熊谷	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西舘
10:50-11:20 SP 野口		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平田	09:00-09:30 SP 関口		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西舘
11:50-12:35 Strong Back&Arms 鈴木		11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 関口	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 関口		12:10-12:40 SP 平田
14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 西舘		12:50-13:20 SP 関口	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 鈴木
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西舘		15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 野口	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 野口
17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木		●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野口	14:00-14:30 SP 平田		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 関口
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平田		17:20-17:50 SP 鈴木	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 関口		18:40-19:10 SP 関口
20:00-20:30 SP 平田		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 野口	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 平田		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野口
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平田		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 野口
		21:00-21:45 Power Basic 鈴木	18:40-19:10 SP 鈴木		

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
17(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
18(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
18(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
19(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
20(金)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
21(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
21(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
23(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	熊谷依莉
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
25(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口菜月
25(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
27(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
27(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
28(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳
28(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
28(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木凜香
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平田柚花
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口春佳

◎ … 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）

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分
レッスン後10分講座

【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+