2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 広島八丁堀店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月16日02:08 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	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 岡本 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 岡本 11:50-12:35 Ex45ビラChestSR 渡辺 13:00-13:30 ◎ビラHipLine 渡辺 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 岡本 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 岡本 19:00-19:30 Rin-Ballet 渡辺 19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 寺岡 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 寺岡	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 福田 09:10-09:40 ◎ビラTotalBody 福田 10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 岡本 11:10-11:40 ◎ビラRefCore 岡本 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 寺岡 13:20-14:10 ◎ビラB+ 寺岡 14:30-15:00 ◎ビラControlF 福田 15:20-16:05 Boost Upper&Lower 岡本 16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 寺岡 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 宮本	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 宮本 10:20-11:05 Power Basic 宮本 11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 福田 12:20-13:05 Boost Upper&Lower 福田 13:30-14:00 ◎ビラRefCore 宮本 14:20-15:10 ◎ビラLower+ 寺岡 17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 寺岡 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 寺岡 19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 岡本 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 岡本	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 渡辺 10:20-10:50 ◎ビラChestSR 渡辺 11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 福田 12:20-12:50 ◎ビラControlF 福田 13:10-14:00 ◎ビラB+ 宮本 16:40-17:25 Ex45ビラCardio 渡辺 17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 福田 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 福田 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮本 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 宮本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 寺岡 10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 寺岡 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 福田 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 寺岡 13:50-14:20 ◎ビラRefCore 福田 14:40-15:10 ◎ビラRefBody 福田 17:00-17:50 ◎ビラB+ 寺岡 18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 岡本 19:20-19:50 ◎ビラControlF 福田 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 宮本 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 宮本	08:00-08:50 ◎ビラB+ 寺岡 09:10-10:00 ◎ビラLower+ 寺岡 10:20-10:50 ◎ビラRefCore 岡本 11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 寺岡 12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 宮本 13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 岡本 14:50-15:20 ◎ビラRefBody 宮本 15:40-16:10 ◎ビラRefCore 宮本 16:30-17:20 ◎ビラLower+ 岡本 17:40-18:25 Strong Back&Arms 岡本	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福田 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 福田 11:50-12:20 ◎ビラRefCore 岡本 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 岡本 13:50-14:20 ◎ビラControlF 福田 14:40-15:10 ◎ビラRefBody 藤井 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 岡本 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 岡本 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 福田 20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 藤井 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 藤井	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡本 10:40-11:10 ◎ビラRefBody 岡本 11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 寺岡 12:40-13:25 Strong Back&Arms 岡本 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 岡本 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 寺岡 19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 藤井 19:50-20:35 Strong Hip&Legs 藤井 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 寺岡	09:30-10:15 Ex45ビラStretchC 渡辺 10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 渡辺 11:30-12:20 ◎ビラB+ 福田 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 寺岡 19:20-19:50 ◎ビラRefBody 岡本 20:10-20:55 Power Waist Shape 藤井 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 藤井	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 藤井 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 藤井 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 福田 12:40-13:10 ◎ビラControlF 福田 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 岡本 14:20-15:05 Boost Upper&Lower 岡本 17:30-18:15 Power Waist Shape 藤井 18:40-19:30 ◎ビラB+ 藤井 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 岡本 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 岡本	09:30-10:00 ◎ビラControlF 福田 10:20-11:05 Strong Back&Arms 福田 11:30-12:00 ◎ビラChestSR 渡辺 12:20-13:10 ◎ビラJumpM 渡辺 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 福田 16:10-16:40 ◎ビラPerBackBody 渡辺 17:00-17:45 Ex45ビラStretchC 渡辺 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 寺岡 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 寺岡 20:10-20:40 ◎ビラControlF 福田 21:00-21:50 ◎ビラB+ 寺岡	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 藤井 08:50-09:35 Strong Back&Arms 藤井 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 岡本 11:10-11:40 ◎ビラRefBody 岡本 12:00-12:50 ◎ビラB+ 寺岡 13:20-14:05 Boost Upper&Lower 寺岡 14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 岡本 15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 寺岡 16:50-17:20 ◎ビラControlF 福田 17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 福田	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 渡辺 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 寺岡 11:30-12:00 SP 寺岡 12:20-12:50 ◎ビラStretchC 渡辺 13:10-13:55 Power Basic 北瀬 14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 寺岡 17:20-18:10 ◎ビラJumpM 渡辺 18:30-19:00 ◎ビラTotalBody 北瀬 19:20-19:50 ◎ビラHipLine 北瀬 20:10-20:40 SP 寺岡 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 寺岡	09:30-10:00 SP 岡本 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 岡本 11:30-12:15 Ex45ビラChestSR 渡辺 12:40-13:10 Cardio Reform Blast 渡辺 13:30-14:20 ◎ビラB+ 菅原 16:30-17:00 ◎ビラRefCore 菅原 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 菅原 18:30-19:00 Rin-Ballet 渡辺 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 北瀬 20:30-21:00 ◎ビラBackStyle 北瀬 21:20-21:50 SP 菅原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡本 10:40-11:10 ◎ビラControlF 福田 11:50-12:20 SP 岡本 12:40-13:10 ◎ビラRefBody 岡本 13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 寺岡 14:40-15:10 SP 寺岡 17:00-17:30 SP 岡本 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 寺岡 19:00-19:50 ◎ビラB+ 寺岡 20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 福田 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福田 10:40-11:30 ◎ビラB+ 福田 11:50-12:20 SP 岡本 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 岡本 13:50-14:20 ◎ビラRefCore 福田 14:40-15:10 ◎ビラTotalBody 福田 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 寺岡 18:10-18:40 SP 寺岡 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 岡本 19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 岡本 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 寺岡	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 福田 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 福田 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 北瀬 12:40-13:10 SP 北瀬 18:10-19:00 ◎ビラB+ 寺岡 19:20-19:50 SP 北瀬 20:10-20:40 Rin-Ballet 渡辺 21:00-21:45 Ex45ビラStretchC 渡辺	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 福田 09:10-10:00 ◎ビラB+ 福田 10:20-10:50 SP 寺岡 11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 寺岡 12:20-13:10 ◎ビラJumpM 渡辺 13:30-14:00 ◎ビラChestSR 渡辺 14:20-14:50 ◎ビラBackStyle 北瀬 15:10-16:00 ◎ビラLower+ 福田 16:20-16:50 SP 福田 17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 北瀬 18:00-18:30 ◎ビラHipLine 北瀬	定休日	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 菅原 09:10-09:40 SP 菅原 10:00-10:50 ◎ビラB+ 寺岡 11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 福田 17:00-17:30 SP 岡本 17:50-18:35 Ex45ビラPerBackBody 渡辺	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 寺岡 10:40-11:10 ◎ビラRefCore 寺岡 11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 福田 12:20-13:10 ◎ビラB+ 福田 13:30-14:00 SP 寺岡 14:20-14:50 ◎ビラControlF 福田 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 岡本 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 菅原 19:20-19:50 SP 菅原 20:10-20:40 Cardio Reform Blast 渡辺 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岡本

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 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 宮本	08:00-08:30 SP 菅原	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井
	10:20-11:05 Power Waist Shape 岡本	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	08:50-09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅原		10:20-10:50 SP 寺岡
	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅原	11:50-12:20 SP 渡辺	10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 渡辺		11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 寺岡
	12:40-13:10 SP 菅原		10:50-11:20 Rin-Ballet 渡辺		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井
	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡本		11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田		13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡本
	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 菅原		12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田		14:20-14:50 Rin-Ballet 渡辺
	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田		13:40-14:10 SP 菅原		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本
	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 寺岡		14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田		18:50-19:20 SP 藤井
	19:20-19:50 SP 寺岡		15:40-16:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福田		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井
	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本		20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田
	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本		

17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺岡	19:00-19:45 Power Waist Shape 寺岡	20:10-20:40 SP 岡本	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back 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
4	Ex45ﾋﾞﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
16(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡本琉花
17(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅原結花子
18(水)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
18(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡本琉花
19(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡本琉花
19(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
20(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北瀬優月
20(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北瀬優月
21(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
21(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田美咲
23(月)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅原結花子
23(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡本琉花
24(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
24(火)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅原結花子
26(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅原結花子
26(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
27(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺夏月
27(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡本琉花
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅原結花子
28(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅原結花子
30(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寺岡実咲
30(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤井星名

◎ … 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+