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

※2026年11月03日02:00 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 ◎ピラBackStyle 盛光				08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 義							10分 08:00–08:30 ◎ピラStretchC 米田						08:00–08:50 ◎ピラLower+ 伊駒			08:00–08:30 ◎ピラControlF 米田	
			10分 09:00–09:30 Rin-Ballet 盛光											09:00–09:30 ◎ピラcore 米田			10分		10分	10分 09:20–09:50 SP 米田			09:00–09:30 SP 米田	
		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 盛光		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 米田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 義	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 米田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 義		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 義	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 橋本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 橋本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 橋本	09:30–10:00 ◎ピラcore 米田		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 盛光	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 橋本	09:30–10:00 SP 上平	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 義	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 橋本			09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小川	
			10:00–10:50 ◎ピラLower+ 橋本										10分 10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 米田	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 橋本							10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 盛光	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 小倉		
		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 経田	11:20–11:50 ◎ピラControlF 米田	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 米田	10分 10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 米田	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 米田	10:40–11:10 ◎ピラcore 盛光		10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 米田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 橋本	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 橋本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 経田			10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 橋本	10:50–11:20 Rin-Ballet 盛光	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上平	10分 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 義	10:50–11:40 ◎ピラJumpM 盛光			10分 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小川	
		10分 11:50–12:20 Rin-Ballet 盛光		11:30–12:00 ◎ピラcore 米田	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 米田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 義	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 盛光		11:50–12:20 ◎ピラHipLine 米田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 米田			11:30–12:20 ◎ピラB+ 橋本	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 橋本		10分 11:50–12:40 ◎ピラB+ 橋本	11:50–12:20 SP 盛光	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 上平			11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 伊駒	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 義		
											12:10–13:00 ◎ピラLower+ 中村	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 経田						12:10–13:00 ◎ピラLower+ 伊駒			12:40–13:10 ◎ピラChestSR 上西		12:10–12:40 SP 盛光	
		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 経田			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 義	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 義			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 義							10分 12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 橋本	12:50–13:20 ◎ピラControlF 米田						13:10–13:40 Rin-Ballet 盛光
			10分 13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 米田								13:30–14:00 ◎ピラRefCore 橋本	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 義		13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 中塚		13:10–13:40 SP 盛光							10分 13:40–14:25 Boost Upper&Lower 義	
		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 橋本		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 谷口		10分 14:10–14:40 ◎ピラcore 米田					14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 中村			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 中塚		10分 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 義					14:10–14:40 ◎ピラStretchC 米田		14:10–14:40 Cardio Reform Blast 小川	
			14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 橋本				14:50–15:40 ◎ピラLower+ 義					14:50–15:40 ◎ピラB+ 橋本									15:10–15:40 ◎ピラControlF 米田		15:00–15:30 SP 米田	
		●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 経田												15:50–16:20 ◎ピラRefCore 橋本										
			16:10–16:40 ◎ピラRefCore 橋本		16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 橋本		16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 盛光					16:10–16:40 ◎ピラRefCore 橋本					16:20–17:05 Power Basic 橋本	●16:00–16:50 ◎ピラLower+ 伊駒			16:10–16:40 Rin-Ballet 盛光		16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 小倉	
			17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 盛光				17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 盛光				16:40–17:10 ◎ピラRefCore 中村			16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 中塚							10分 17:10–17:40 SP 盛光			10分
		17:20–18:10 ◎ピラB+ 橋本		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 谷口	17:30–18:00 ◎ピラControlF 米田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 義			17:20–17:50 ◎ピラRefBody 青山	10分 17:30–18:00 ◎ピラStretchC 米田	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 米田				17:40–18:10 ◎ピラChestSR 盛光	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 盛光	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 伊駒	17:40–18:10 SP 米田				17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 小倉	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 義
											10分									18:10–18:40 SP 盛光				
		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 義		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 谷口	18:30–19:20 ◎ピラB+ 橋本	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 橋本			18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 青山	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 米田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 義	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 経田	10分 18:40–19:10 ◎ピラChestSR 盛光		10分 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 義	10分	18:40–19:10 SP 米田	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 米田				18:40–19:10 SP 米田	
							19:40–20:25 Boost Upper&Lower 橋本		19:40–20:25 Strong Hip&Legs 青山	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 義		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 義	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 義		10分 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 義		19:40–20:25 Power Waist Shape 橋本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 義		19:10–19:40 ◎ピラRefCore 橋本				
		20:00–20:50 ◎ピラLower+ 義		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 橋本	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 義						20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 義					20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 義				10分 20:10–21:00 ◎ピラB+ 橋本			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊駒	
									10分 21:00–21:30 ◎ピラcore 米田	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 義							10分 21:00–21:30 SP 米田						10分	
		21:20–21:50 ◎ピラRefCore 橋本		21:00–21:50 ◎ピラB+ 橋本	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 橋本	21:00–21:50 ◎ピラB+ 橋本					21:20–21:50 ◎ピラControlF 米田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 義	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 義			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 義	21:20–21:50 SP 盛光	21:00–21:50 ◎ピラB+ 橋本			21:30–22:00 SP 盛光			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 義	

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 米田 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 米田 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊駒 10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 米田 17:40-18:10 SP 盛光 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊駒 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 盛光 21:20-21:50 SP 盛光	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 義 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 義 12:10-12:40 SP 米田 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長野 10分 16:20-17:05 Boost Upper&Lower 義 17:40-18:10 SP 米田 18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米田 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長野 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長野	10分 08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 橋本 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石井 10:20-10:50 SP 佐野 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊駒 12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石井 10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 橋本 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石井 16:20-16:50 SP 佐野 17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 橋本	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米田 10:30-11:00 SP 米田 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 盛光 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 盛光 10分 13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 義 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊駒 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊駒 10分 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 義

【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
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
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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
17(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
17(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上平美優
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
19(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
20(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
20(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
21(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
21(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
23(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
23(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
24(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
26(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
26(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	盛光有芽子
27(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
27(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈
28(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐野亜衣
28(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐野亜衣
30(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米田瑠奈

○ … 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+