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

※2026年11月22日02:01 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
			08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 鈴木				08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 室井							08:00-08:50 ◎ピラLower+ 原						08:00-08:30 ◎ピラRefCore 室井		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 鶴岡	
																				10分				
		09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 鈴木	09:20-09:50 ◎ピラcore 鈴木	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 室井	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 三田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鶴岡	09:20-09:50 ◎ピラBackStyle 鈴木		09:30-10:20 ◎ピラB+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 三田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 原	09:20-09:50 ◎ピラRefBody 原		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鶴岡	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鶴岡	09:30-10:00 SP 山田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 原	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 鈴木	09:00-09:30 SP 山田			
																						10分		
			10:20-10:50 ◎ピラHipLine 鈴木				10:20-10:50 ◎ピラRefBody 原							10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 山田				10分			10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 鶴岡	09:30-10:00 SP 室井	
		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 室井		10:30-11:20 ◎ピラB+ 室井	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 室井				11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 鈴木			11:00-11:30 ◎ピラcore 山田	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 原			10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 山田	10分	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 原	11:00-11:30 ◎ピラControlF 山田		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 室井	
							11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 原			11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 鈴木			11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 山田		11:00-11:30 ◎ピラControlF 山田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 鶴岡		10分		10分	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 鶴岡	11:00-11:30 ◎ピラControlF 山田
				11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 鶴岡		11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 鶴岡										10分		11:50-12:20 Rin-Ballet 三田						
		12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 室井	12:00-12:50 ◎ピラB+ 室井		12:00-12:50 ◎ピラLower+ 室井							12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 山田	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 鶴岡			12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 山田	10分 12:10-12:40 SP 鈴木		12:05-12:50 Power Waist Shape 室井	12:00-12:30 SP 山田		12:00-12:50 ◎ピラLower+ 原	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 山田
						12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 鶴岡	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 室井			12:30-13:00 ◎ピラcore 山田	12:30-13:20 ◎ピラJumpM 鈴木									10分		10分		
									13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 鶴岡			13:00-13:30 ◎ピラHipLine 鈴木	13:10-14:00 ◎ピラB+ 鶴岡			10分			10分	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 鈴木				
			13:30-14:00 ◎ピラRefBody 原		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 鶴岡		13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 鶴岡					14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 鈴木		13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 鈴木		13:30-14:00 SP 原			13:20-13:50 SP 室井				13:40-14:25 Power Basic 室井		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 室井
定休日								定休日	14:30-15:20 ◎ピラA+ 三田				14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 鶴岡	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 鶴岡	定休日				●14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 原		定休日	14:00-14:50 ◎ピラB+ 鶴岡	14:30-15:20 ◎ピラJumpM 鈴木
			15:10-16:00 ◎ピラLower+ 室井			15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 原	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 鶴岡									15:00-15:50 ◎ピラB+ 鶴岡					15:10-15:40 ◎ピラControlF 山田			
																							10分	
		16:00-16:30 ◎ピラHipLine 鈴木			16:10-17:00 ◎ピラB+ 鶴岡		16:20-17:10 ◎ピラB+ 鶴岡						16:30-17:00 ◎ピラControlF 山田	16:00-16:50 ◎ピラB+ 鶴岡									15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 鶴岡	16:00-16:30 SP 原
			16:30-17:00 ◎ピラRefCore 室井			16:30-17:20 ◎ピラLower+ 原										16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 鶴岡					16:10-17:00 ◎ピラLower+ 山田			
		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 鶴岡		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 原																			17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 山田	
			17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 原			17:30-18:00 ◎ピラcore 山田	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 鈴木		17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 山田			17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 室井	17:30-18:00 ◎ピラcore 山田	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 鶴岡		17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 山田	17:30-18:00 ◎ピラControlF 山田				10分 17:30-18:00 SP 鈴木		
																10分			17:40-18:10 SP 室井					
		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 鶴岡		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 山田	18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 山田	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 原			18:30-19:00 ◎ピラcore 山田		18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 原					18:00-18:50 ◎ピラLower+ 室井	10分 18:30-19:00 SP 原	18:30-19:20 ◎ピラB+ 鶴岡	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 原	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 原			18:00-18:30 ◎ピラControlF 山田	18:00-18:30 SP 鈴木
						19:00-19:30 ◎ピラcore 山田				18:00-19:30 ◎ピラBackStyle 山田		18:40-19:25 Power Basic 室井	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 室井											
		19:45-20:35 ◎ピラB&A+ 原		19:40-20:10 ◎ピラBackStyle 山田	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 山田				19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 山田		19:40-20:10 ◎ピラRefBody 原					19:30-20:00 SP 山田	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 原	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 室井	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 室井	19:20-19:50 SP 原				19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 室井
						20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 山田				20:00-20:30 ◎ピラcore 山田		19:50-20:20 ◎ピラRefCore 室井	19:50-20:35 Power Basic 室井							20:30-21:00 ◎ピラRefBody 原				
		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 原		20:50-21:40 ◎ピラLower+ 原	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 室井				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 鶴岡	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 原	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 原	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 鶴岡	21:05-21:35 ◎ピラRefCore 室井			10分 20:50-21:35 Power Waist Shape 室井	10分 21:00-21:30 SP 室井	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 室井				20:30-21:15 Power Basic 室井	

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Lower+ 原	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室井	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鶴岡	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室井
10分 11:00-11:30 SP 原		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鶴岡	10分 09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室井		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室井
12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室井		10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室井	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室井		12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 鈴木
13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山田		15:00-15:30 SP 鈴木	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 山田		14:00-14:30 SP 山田
10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田		10分 16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴岡	10分 12:40-13:10 SP 鈴木		15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山田
16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山田		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鶴岡	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鶴岡		16:00-16:30 SP 室井
10分 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室井		19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 室井	15:00-15:30 SP 室井		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鶴岡
18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 鶴岡		10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原	10分 16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原		18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 鶴岡
10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴岡			17:00-17:30 SP 原		19:50-20:20 SP 原
21:10-21:40 SP 鈴木			18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原		20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原

【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	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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋
16(月)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
17(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
17(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室井美里
19(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室井美里
19(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室井美里
20(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
20(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋
21(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
21(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
23(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室井美里
24(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋
24(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
25(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋
25(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
27(金)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
28(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木愛里
28(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室井美里
28(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋
30(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田梨花子
30(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室井美里
30(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原千尋

◎ … 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+