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

※2026年11月22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
			08:30–09:00 ◎ビラControlF 大野				08:30–09:20 ◎ビラB+ 大野							08:10–09:00 ◎ビラLower+ 砂田							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 田中		08:30–09:20 ◎ビラB+ 大野	
		09:30–10:20 ◎ビラB+ 大野	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 大野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 杉本	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 久保田	10分 09:50–10:20 ◎ビラControlF 大野		09:30–10:20 ◎ビラB+ 久保田	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 田中	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 杉本	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 青木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 砂田		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 田中	09:30–10:20 ◎ビラA+ 久保田	09:00–09:30 SP 久保田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 伊瀬	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 久保田	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 大野	09:50–10:20 SP 大野	09:00–09:30 SP 久保田
		10分 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 大野	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 青木	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 杉本	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:30–11:20 ◎ビラA+ 久保田	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 砂田		10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 久保田	10:00–10:50 ◎ビラA+ 久保田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 杉本	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 伊瀬	10:00–10:50 ◎ビラB+ 青木	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 青木		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 田中	10:50–11:20 SP 久保田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 久保田	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 伊瀬	10:30–11:00 SP 久保田	10分 10:40–11:10 ◎ビラHipLine 大野	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 砂田	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 久保田
		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 砂田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 田中	11:40–12:25 Ex45ビラTotalBody 青木	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 田中	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 砂田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 砂田		11:50–12:20 Cardio Reform Blast 青木	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 久保田	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 田中	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 砂田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 砂田	11:50–12:35 Ex45ビラTotalBody 青木		11:40–12:10 Cardio Reform Blast 青木	11:50–12:35 Ex45ビラTotalBody 青木	11:20–12:10 ◎ビラJumpM 青木	11:40–12:10 SP 大野	11:30–12:20 ◎ビラB+ 大野	11:40–12:10 SP 大野	11:00–11:50 ◎ビラB+ 大野
		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 砂田	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 田中		13:00–13:30 ◎ビラRefBody 田中	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 砂田	10分 13:10–14:00 ◎ビラJumpM 大野		12:50–13:40 ◎ビラJumpM 青木	12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 久保田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 田中	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 砂田	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 砂田	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 田中		12:40–13:30 ◎ビラB+ 青木	13:00–13:30 SP 青木	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 青木	12:40–13:30 ◎ビラB+ 大野	12:50–13:20 ◎ビラcore 大野	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 砂田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 砂田	
			14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 砂田											14:20–14:50 ◎ビラRefBody 田中							14:00–14:50 ◎ビラLower+ 砂田		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 田中	14:30–15:00 SP 青木
			15:30–16:00 ◎ビラStretchC 青木				15:40–16:10 ◎ビラRefBody 砂田							15:20–16:10 ◎ビラB+ 久保田							15:20–16:10 ◎ビラA+ 久保田		15:30–16:15 Ex45ビラTotalBody 青木	
			16:30–17:15 Ex45ビラTotalBody 青木				16:40–17:30 ◎ビラB+ 久保田						16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 田中	16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 久保田		16:20–16:50 ◎ビラRefBody 田中					16:40–17:10 SP 久保田		16:45–17:30 Boost Upper&Lower 田中	
		17:30–18:20 ◎ビラB+ 久保田	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 砂田		10分 17:50–18:20 ◎ビラcore 大野		18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 久保田		17:25–18:10 Boost Upper&Lower 砂田	17:40–18:30 ◎ビラB+ 大野	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 砂田	17:35–18:20 Ex45ビラTotalBody 青木	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 久保田	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 田中		10分 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 大野	17:30–18:00 SP 大野	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 砂田	17:35–18:20 Boost Upper&Lower 砂田	17:40–18:10 SP 久保田	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 久保田	18:00–18:30 SP 田中	
		18:50–19:20 ◎ビラChestSR 久保田		18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 田中	18:50–19:40 ◎ビラB+ 大野	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 砂田			18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 砂田	10分 19:00–19:30 ◎ビラHipLine 大野	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 砂田	18:50–19:40 ◎ビラB+ 青木	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 久保田			18:40–19:10 SP 大野	18:30–19:20 ◎ビラB+ 青木	18:50–19:20 SP 青木	10分 18:50–19:20 ◎ビラHipLine 大野	10分 18:40–19:10 ◎ビラControlF 大野			18:30–19:20 ◎ビラJumpM 青木
		19:50–20:40 ◎ビラLower+ 伊瀬		20:10–20:40 ◎ビラStretchC 久保田	20:10–20:40 ◎ビラChestSR 久保田	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田中			20:00–20:30 ◎ビラcore 大野	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 久保田	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 青木	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 久保田	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 田中			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 伊瀬	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 大野	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 砂田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 砂田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 砂田			19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 田中
		21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 伊瀬		21:10–21:40 ◎ビラcore 大野	21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 久保田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田中			21:00–21:50 ◎ビラB+ 大野	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 大野	21:00–21:45 Ex45ビラTotalBody 青木	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 久保田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田中			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	10分 21:10–21:40 ◎ビラControlF 大野	21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 砂田	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 砂田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 砂田			21:10–21:40 SP 田中

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	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 伊瀬 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 伊瀬 11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 大野 12:40-13:10 SP 大野 17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 田中 18:50-19:40 ◎ピラLower+ 田中 20:10-20:40 SP 砂田 21:10-21:40 ◎ピラStretchC 青木	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 大野 10:30-11:20 ◎ピラB+ 大野 11:50-12:40 ◎ピラA+ 久保田 13:10-13:40 ◎ピラStretchC 久保田 16:25-17:10 Boost Upper&Lower 田中 17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 田中 19:00-19:30 SP 砂田 20:00-20:30 ◎ピラRefBody 砂田 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 田中	08:30-09:20 ◎ピラB+ 久保田 09:50-10:20 SP 久保田 10:50-11:40 ◎ピラJumpM 大野 12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 大野 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 田中 14:30-15:00 SP 田中 15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 砂田 16:50-17:20 ◎ピラRefBody 砂田 17:50-18:35 Ex45ピラTotalBody 青木	定休日	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 青木 10:00-10:30 SP 砂田 11:00-11:30 ◎ピラPerBackBody 砂田 12:00-12:50 ◎ピラB+ 大野 16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 田中 17:40-18:10 ◎ピラChestSR 久保田 18:40-19:10 SP 久保田 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 田中 21:00-21:30 SP 田中

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
17(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
17(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木光瑠
17(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
18(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
18(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木光瑠
19(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
20(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
20(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
21(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
21(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
23(月)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
23(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木光瑠
23(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ
24(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
24(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ
26(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大野舞衣
26(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
27(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
28(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
28(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ
30(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	砂田祐衣
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久保田麻友
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中こなつ

◎ … 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+