2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 千鳥橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月29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
			08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 五十川				08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 小野							08:30–09:20 ◎ビラLower+ 荒川						08:30–09:00 SP 緒方		08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 荒川	
		10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 五十川	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 五十川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小野	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小野	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 小野		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 荒川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 緒方	10分 09:30–10:00 ◎ビラChestSR 五十川	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 五十川	10分 09:30–10:00 ◎ビラChestSR 五十川	09:50–10:20 ◎ビラRefBody 荒川		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 荒川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 荒川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荒川	09:30–10:00 SP 五十川	10分 09:30–10:20 ◎ビラA+ 緒方	10分 09:30–10:20 ◎ビラA+ 緒方		09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 荒川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒川
		10:30–11:20 ◎ビラJumpM 五十川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小野	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 小野	10分 10:50–11:40 ◎ビラA+ 緒方	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 小野	11:10–11:40 ◎ビラChestSR 緒方		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荒川	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 緒方	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 五十川	10分 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 五十川	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 五十川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 小野		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荒川	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 荒川	10:50–11:20 SP 緒方	10分 10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 五十川	10分 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 緒方	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荒川	10分 11:10–11:40 SP 緒方	10:50–11:35 Strong Back&Arms 荒川
		10分 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小野	11:50–12:40 ◎ビラA+ 緒方	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 小野	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 荒川	12:10–13:00 ◎ビラB+ 緒方	12:10–12:40 ◎ビラControlF 緒方		10分 12:10–13:00 ◎ビラA+ 緒方	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 荒川	10分 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 五十川	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 緒方	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 荒川	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 小野		12:10–12:40 SP 五十川	12:05–12:55 ◎ビラB&A+ 小野	10分 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 緒方	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 五十川	10分 12:10–12:40 ◎ビラHipLine 五十川	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 荒川	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 緒方	10分 12:05–12:55 ◎ビラWaist+ 緒方
定休日		10分 13:10–13:40 ◎ビラcore 五十川	10分 13:40–14:10 ◎ビラStretchC 五十川		13:30–14:15 Strong Back&Arms 荒川	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 緒方	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 荒川	定休日		13:30–14:15 Strong Hip&Legs 荒川		13:10–13:40 ◎ビラControlF 緒方		10分 13:45–14:15 ◎ビラRefCore 緒方	定休日	13:25–14:15 ◎ビラH&L+ 小野			13:10–13:40 SP 五十川	13:40–14:10 Cardio Reform Blast 五十川	定休日	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小野	13:25–13:55 SP 緒方
			14:40–15:10 ◎ビラControlF 緒方				14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 緒方							14:45–15:15 ◎ビラControlF 緒方						10分 14:40–15:30 ◎ビラB+ 緒方		14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 小野	
			15:40–16:30 ◎ビラLower+ 小野				16:00–16:30 ◎ビラRefBody 荒川							15:45–16:30 Boost Upper&Lower 小野						16:00–16:30 ◎ビラcore 五十川		16:00–16:30 SP 五十川	
		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 小野	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 小野		17:05–17:50 Strong Hip&Legs 荒川	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 荒川	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 荒川		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 小野					10分 17:00–17:50 ◎ビラB+ 緒方			17:40–18:10 SP 五十川				17:00–17:30 SP 五十川		17:00–17:30 Cardio Reform Blast 五十川	
																								17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 小野
		18:25–19:15 ◎ビラH&L+ 小野		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 荒川	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 荒川	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 荒川			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小野	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 荒川	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 荒川	10分 18:20–19:10 ◎ビラA+ 緒方	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 緒方			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小野	19:00–19:30 SP 緒方	18:40–19:10 SP 緒方	10分 19:00–19:30 Rin-Ballet 五十川			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小野
		19:45–20:30 Strong Back&Arms 荒川		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 荒川	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 五十川	20:00–20:30 ◎ビラControlF 緒方			10分 20:00–20:30 ◎ビラChestSR 五十川	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 小野	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 荒川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小野	20:00–20:30 ◎ビラControlF 緒方			10分 20:00–20:30 SP 五十川	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 小野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小野	20:00–20:30 SP 五十川			10分 20:00–20:30 SP 五十川
		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 荒川		21:00–21:50 ◎ビラJumpM 五十川	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 五十川	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 荒川			21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 五十川	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 小野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 荒川	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小野	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小野			10分 21:00–21:50 ◎ビラA+ 緒方	10分 21:00–21:30 SP 五十川	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 小野	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小野	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 小野			10分 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 五十川

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
09:30–10:00 SP 緒方	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野	定休日	09:30–10:00 SP 五十川
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 緒方		10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小野	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野		10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 五十川
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 荒川		11:50–12:20 SP 五十川	11:10–11:40 SP 五十川		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野
13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒川			12:10–12:40 Cardio Reform Blast 五十川		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野
			13:25–14:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒川		
			14:45–15:30 Strong Hip&Legs 荒川		
			16:00–16:30 SP 緒方		16:25–17:10 Boost Upper&Lower 小野
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野			17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 緒方		17:40–18:10 SP 緒方
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小野		18:45–19:15 SP 緒方			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 緒方
20:00–20:30 Rin-Ballet 五十川		19:45–20:30 Strong Back&Arms 荒川			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 荒川
21:00–21:30 SP 五十川		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒川			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒川

【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
3.5	◎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
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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
16(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
17(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
18(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
18(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
19(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
19(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
20(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
20(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
21(土)	08:30–09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
21(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
23(月)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
23(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
24(火)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
24(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
25(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
25(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
27(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
27(金)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
28(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
28(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫
30(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	五十川未久
30(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方瑞姫

◎ … 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+