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

※2026年11月24日02:05 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	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 小川 10:10–10:55 Strong Back&Arms 小川 11:20–11:50 ◎ビラcore 山岡 12:10–12:40 ◎ビラStretchC 山岡 16:40–17:10 ◎ビラRefBody 島田 17:35–18:20 Power Waist Shape 山岡 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 澤谷 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 島田 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 島田	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 小川 09:10–09:55 Strong Hip&Legs 小川 10:20–11:05 Ex45ビラTotalBody 澤谷 11:25–11:55 ◎ビラChestSR 澤谷 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 渡邉 13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 渡邉 14:40–15:30 ◎ビラLower+ 伊東 16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 澤谷 17:20–17:50 ◎ビラStretchC 山岡 18:10–18:40 ◎ビラControlF 若月 19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 若月	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 渡邉 10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 渡邉 11:20–11:50 ◎ビラcore 若月 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 若月 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 島田 19:10–19:40 ◎ビラRefBody 小川 20:00–20:45 Power Basic 島田 21:10–21:40 ◎ビラControlF 若月	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 山岡 09:50–10:20 Cardio Reform Blast 山岡 10:40–11:30 ◎ビラB+ 島田 11:50–12:35 Power Waist Shape 島田 13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 山岡 18:00–18:50 ◎ビラLower+ 伊東 19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 伊東 20:20–20:50 ◎ビラRefCore 島田 21:10–21:40 ◎ビラRefBody 島田	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬 10:10–11:00 ◎ビラLower+ 伊瀬 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 伊瀬 12:30–13:00 ◎ビラRefBody 小川 13:20–14:05 Strong Hip&Legs 小川 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 山岡 18:30–19:00 ◎ビラControlF 若月 19:20–19:50 ◎ビラcore 渡邉 20:10–21:00 ◎ビラH&L+ 渡邉 21:20–21:50 ◎ビラcore 渡邉	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 島田 08:50–09:35 Power Basic 島田 10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 若月 10:50–11:20 ◎ビラControlF 若月 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小川 12:50–13:35 Ex45ビラChestSR 澤谷 ●14:00–14:50 ◎ビラLower+ 若月 17:10–17:40 ◎ビラcore 山岡 18:00–18:30 ◎ビラHipLine 山岡	定休日	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 山岡 09:50–10:20 ◎ビラHipLine 山岡 10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 若月 11:30–12:00 ◎ビラControlF 若月 18:20–18:50 ◎ビラcore 若月 19:10–19:40 ◎ビラChestSR 澤谷 20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 小川 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 伊東 10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 伊東 11:20–12:05 Power Basic 山岡 12:25–12:55 ◎ビラHipLine 山岡 13:15–14:05 ◎ビラUpper+ 渡邉 14:25–14:55 ◎ビラcore 渡邉 18:00–18:30 ◎ビラcore 若月 19:00–19:30 ◎ビラStretchC 山岡 20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 若月 21:00–21:30 ◎ビラControlF 若月	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 渡邉 10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 渡邉 11:20–11:50 ◎ビラRefBody 小川 12:10–12:55 Strong Back&Arms 小川 13:15–13:45 ◎ビラTotalBody 澤谷 17:10–17:40 ◎ビラChestSR 澤谷 18:00–18:45 Ex45ビラTotalBody 澤谷 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 小川 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 島田 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 島田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 若月 09:50–10:20 ◎ビラControlF 若月 10:45–11:35 ◎ビラLower+ 島田 12:00–12:30 ◎ビラRefCore 島田 13:00–13:45 Ex45ビラChestSR 澤谷 14:10–14:40 ◎ビラRefBody 島田 15:10–16:00 ◎ビラB+ 島田 19:20–19:50 ◎ビラcore 澤谷 20:10–20:40 ◎ビラChestSR 澤谷 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 山岡	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 伊瀬 11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 伊瀬 13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 伊東 14:20–15:05 Strong Hip&Legs 小川 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 伊東 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 小川 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 渡邉 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡邉 21:00–21:30 ◎ビラcore 渡邉	08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 山岡 09:00–09:50 ◎ビラJumpM 山岡 10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 若月 11:20–11:50 ◎ビラcore 若月 ●12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 小川 13:30–14:00 ◎ビラRefCore 山岡 14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 小川 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 伊東 18:00–18:30 ◎ビラRefBody 小川	定休日	09:00–09:45 Power Waist Shape 島田 10:10–10:40 SP 島田 11:00–11:45 Ex45ビラTotalBody 澤谷 12:10–12:40 SP 山岡 13:00–13:30 ◎ビラStretchC 山岡 19:00–19:30 SP 山岡 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 伊東 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 伊東	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 島田 10:10–10:40 SP 澤谷 11:00–11:45 Ex45ビラChestSR 澤谷 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 渡邉 13:20–13:50 ◎ビラcore 渡邉 14:10–15:00 ◎ビラB+ 島田 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 小川 19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 小川 20:10–20:40 ◎ビラControlF 若月 21:00–21:30 SP 若月	09:00–09:50 ◎ビラcore 渡邉 09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 渡邉 10:10–10:40 SP 澤谷 11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 伊東 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 伊東 13:20–13:50 SP 若月 14:10–14:40 ◎ビラControlF 若月 15:10–16:00 ◎ビラLower+ 伊東 18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 島田 20:00–20:50 ◎ビラB+ 島田 21:10–21:40 SP 若月	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 山岡 10:10–10:40 SP 山岡 11:00–11:30 Cardio Reform Blast 山岡 11:50–12:20 ◎ビラStretchC 山岡 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 伊東 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 伊東 18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 伊東 19:10–19:55 Boost Upper&Lower 伊東 20:15–20:45 SP 山岡 21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 山岡	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬 10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 伊瀬 11:20–11:50 SP 島田 17:50–18:20 SP 山岡 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 渡邉 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 渡邉 21:00–21:30 ◎ビラcore 渡邉	08:00–08:45 Strong Back&Arms 小川 09:10–09:40 SP 澤谷 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 伊東 12:00–12:50 ◎ビラLower+ 伊東 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 若月 14:00–14:30 ◎ビラcore 若月 14:50–15:40 ◎ビラLower+ 伊東 16:00–16:50 ◎ビラB+ 島田 17:10–17:40 ◎ビラRefCore 島田 18:00–18:30 SP 小川	定休日	08:00–08:50 ◎ビラJumpM 山岡 09:10–09:40 SP 山岡 10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 島田 11:10–12:00 ◎ビラLower+ 島田 12:20–12:50 Cardio Reform Blast 山岡 16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 小川 17:10–17:40 ◎ビラRefCore 島田 18:00–18:30 SP 若月 18:50–19:20 ◎ビラControlF 若月	09:00–09:45 Strong Back&Arms 若月 10:05–10:35 SP 若月 11:00–11:45 Ex45ビラPerBackBody 澤谷 12:10–12:40 SP 澤谷 13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 渡邉 14:10–14:40 ◎ビラcore 渡邉 17:00–17:30 ◎ビラControlF 若月 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 伊東 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 伊東 20:10–20:40 ◎ビラChestSR 澤谷 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 伊東

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 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊東 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 島田 12:40–13:10 SP 島田 13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊東 18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田 19:00–19:45 Power Waist Shape 島田 20:10–20:40 SP 山岡 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊瀬 10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬 11:20–11:50 SP 若月 12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 若月 13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東 17:50–18:20 SP 島田 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 渡邉	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡 08:50–09:20 Cardio Reform Blast 山岡 09:40–10:10 SP 若月 10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 若月 11:20–12:05 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 澤谷 12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 澤谷 13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊東 14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東 16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田 17:10–17:40 SP 若月 18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田	定休日	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川 10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小川 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 澤谷 12:10–12:55 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 澤谷 13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小川 18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡 19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗcore 山岡 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 伊東 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊東

【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	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	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	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)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田葵子
16(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
16(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
17(火)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
18(水)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
18(水)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
19(木)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
19(木)	20:15–20:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
20(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田葵子
20(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
21(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
21(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川颯音
23(月)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
23(月)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
24(火)	10:05–10:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
24(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	澤谷璃央羽
26(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田葵子
26(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山岡明日香
27(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
27(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田葵子
28(土)	09:40–10:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩
28(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若月花歩

◎ … 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+