2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 千歳烏山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24日02:06 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 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住				08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住						08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住		08:00–08:30 SP 市川	
		09:00–09:30 Rin-Ballet 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場	09:00–09:45 Power Basic 長舩	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住		09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長舩	09:00–09:30 SP 長舩	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大場	09:00–09:30 Rin-Ballet 樋口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 山住		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 樋口
		10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 樋口		10:00–10:30 Cardio Reform Blast 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	10:10–10:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長舩	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 樋口		10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口	10:00–10:45 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長舩	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場	10:00–10:30 SP 樋口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場	10:30–11:00 SP 樋口	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住
		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 樋口	11:40–12:10 Rin-Ballet 樋口	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 山住	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤		11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	11:40–12:10 Rin-Ballet 樋口	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗcore 山住	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口		11:30–12:00 SP 樋口	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	11:40–12:10 SP 樋口	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 樋口	11:20–11:50 SP 山住
		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 樋口	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤			12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川		13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 樋口	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山住	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 加藤		12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	12:30–13:00 SP 市川	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 樋口	12:50–13:20 Cardio Reform Blast 樋口	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 樋口
		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住													13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤			13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口				13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長舩	
			14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 樋口			14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗcore 山住				14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山住		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山住				14:00–14:30 SP 山住					14:00–14:30 SP 山住	
									14:30–15:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口							14:30–15:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口									14:30–15:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口
			15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤				15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川					15:00–16:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口		15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 長舩						15:00–16:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 樋口			15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住	
							16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川						16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長舩								16:10–16:40 SP 長舩		16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山住	
		16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	16:20–17:05 Power Basic 長舩			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山住	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住				16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長舩				16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	16:40–17:10 SP 山住		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤				17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗcore 山住		
			17:30–18:15 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長舩									17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤									17:20–17:50 SP 加藤	
		18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長舩			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川				17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住		18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川					17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山住	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長舩	17:40–18:10 SP 山住	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川				17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤
		19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長舩		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 山住		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川			18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山住	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山住	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤			19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住	19:00–19:30 SP 長舩	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住	19:00–19:30 SP 市川			18:50–19:20 SP 加藤
		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長舩		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川			20:10–20:55 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長舩	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山住	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 大場	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川			20:20–20:50 SP 山住	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山住	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤			19:50–20:35 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長舩
		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大場	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川			21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長舩	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山住	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 市川			21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗcore 山住	21:15–21:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山住	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大場	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長舩

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
09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 大場	定休日	09:00–09:50 ◎ピラB+ 大場	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 加藤	定休日	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 市川
10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大場		10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 大場	09:00–09:30 SP 加藤		10:20–11:10 ◎ピラB+ 市川
11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 長舩		11:40–12:25 Ex45ピラTotalBody 長舩	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 樋口		11:40–12:10 SP 樋口
		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 市川	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 樋口		12:40–13:10 Rin–Ballet 樋口
		16:40–17:10 ◎ピラControlF 山住	12:20–12:50 ◎ピラBackStyle 長舩		15:00–16:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 樋口
		17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 山住	13:20–14:05 Power Basic 長舩		17:30–18:15 Ex45ピラTotalBody 長舩
		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 市川	14:30–15:00 SP 樋口		18:40–19:30 ◎ピラJumpM 長舩
		20:20–20:50 ◎ピラRefCore 市川	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 市川		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 加藤
		21:20–21:50 SP 山住	16:50–17:20 ◎ピラRefCore 市川		21:00–21:50 ◎ピラB+ 加藤
			17:50–18:20 SP 市川		
			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 市川		
			20:00–20:30 SP 市川		
			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 加藤		

【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TotalBody	Total Body	30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	Rin–Ballet	Rin–Ballet	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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	◎Rinピラ60(パーソナル)	パーソナルマシンピラティス60【特別料金】	60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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45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)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
16(月)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
17(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長舩あおい
17(火)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
17(火)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
18(水)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
18(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長舩あおい
19(木)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
19(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
20(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
20(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
21(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
21(土)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長舩あおい
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
23(月)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
23(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
24(火)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
24(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
25(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
27(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山住桃花
28(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤希空
28(土)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々
28(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川結珠
30(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	樋口奈々

◎ … 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）



【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+