2026年11月レッスンスケジュール Rintosull たまプラーザ店(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
			08:00–08:30 ◎ビラRefBody 鶴谷				08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 岡田							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 高橋							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 道廣		08:00–08:45 Boost Upper&Lower 鶴谷	
		09:00–09:45 Ex45ビラChestSR 中村	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 鶴谷	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 鶴谷	09:00–09:50 ◎ビラB+ 岡田	09:00–09:45 Power Basic 中津	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 岡田		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岡田	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 中村	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 道廣	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 高橋	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 中津	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 高橋		09:00–09:30 SP 岡田	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 岡田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中津	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 岡田	09:00–09:45 Power Basic 中津	09:20–09:50 SP 道廣	09:20–10:05 Ex45ビラStretchC 中村	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 岡田
		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 中村	10:20–11:05 Ex45ビラPerBackBody 中村	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 鶴谷	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 岡田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 中津	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 道廣		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 杉本	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 中村	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 道廣	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 高橋	10:20–11:10 ◎ビラB+ 中津	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 岡田		10:00–10:45 Strong Hip&Legs 岡田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 岡田	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 中津	10:00–10:50 ◎ビラB+ 岡田	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 中津	10:20–11:10 ◎ビラB+ 岡田	10:40–11:10 Rin-Ballet 中村	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 岡田
		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 道廣	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 中村	●11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 中津	●11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 道廣	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 鶴谷	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 道廣		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 杉本	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 高橋	11:20–12:10 ◎ビラJumpM 中村	●11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 道廣	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 道廣	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 岡田		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 道廣	11:20–12:10 ◎ビラA+ 中村	●11:20–12:10 ◎ビラLower+ 高橋	11:20–11:50 SP 岡田	11:20–12:05 Ex45ビラStretchC 中村	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 岡田	11:40–12:10 SP 鶴谷	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 鶴谷
		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 道廣	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 高橋	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 中津	12:40–13:25 Ex45ビラStretchC 中村	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 鶴谷	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 鶴谷		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 岡田	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 高橋	12:40–13:10 ◎ビラControlF 中村	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 道廣	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 高橋	13:00–13:50 ◎ビラJumpM 中村		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 道廣	12:40–13:10 Rin-Ballet 中村	12:40–13:10 SP 鶴谷	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 高橋	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 鶴谷	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 高橋	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 鶴谷	12:20–12:50 SP 鶴谷
		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 中津	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 高橋		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 道廣	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 高橋	14:20–14:50 ◎ビラControlF 中村		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 中津		13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 道廣	●14:00–14:50 ◎ビラLower+ 岡田	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 高橋	14:20–14:50 ◎ビラChestSR 岡田		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 中津	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 鶴谷	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 中村	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 高橋	13:50–14:20 SP 鶴谷	14:00–14:30 SP 岡田	14:00–14:30 ◎ビラChestSR 中津	
		15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 中津	15:20–15:50 ◎ビラChestSR 岡田		15:10–15:40 Rin-Ballet 中村	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 高橋	15:20–16:05 Ex45ビラPerBackBody 中村		15:20–15:50 ◎ビラChestSR 中津	15:50–16:20 ◎ビラRefBody 鶴谷		15:20–15:50 ◎ビラRefCore 岡田		15:20–16:10 ◎ビラLower+ 高橋		15:20–16:10 ◎ビラB+ 中津	15:00–15:30 SP 岡田		15:00–15:30 SP 鶴谷	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 道廣	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 道廣	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 中津	
			16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 鶴谷	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 道廣	16:20–17:05 Power Waist Shape 中津	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 鶴谷	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 道廣		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 高橋		16:20–17:10 ◎ビラA+ 中村	16:20–16:50 ◎ビラChestSR 中津	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 鶴谷	16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 中村		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 道廣	16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 鶴谷	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 中津		16:10–16:40 ◎ビラRefBody 道廣	16:20–16:50 SP 道廣	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 高橋	
		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 道廣	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 高橋	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 鶴谷	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 中津	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 岡田	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 中村		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 鶴谷	17:20–18:10 ◎ビラA+ 中村	17:40–18:10 Rin-Ballet 中村	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 中津	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 鶴谷	17:40–18:25 Strong Back&Arms 道廣		17:40–18:10 SP 鶴谷	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 鶴谷	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 中村	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 中津	17:20–17:50 SP 道廣	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 高橋	17:40–18:10 SP 道廣	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 高橋
		18:50–19:40 ◎ビラLower+ 高橋	19:00–19:30 ◎ビラControlF 中村	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラControlF 中村	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 鶴谷	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 中村		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 鶴谷	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 岡田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中村	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 鶴谷	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 中村		18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 鶴谷	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 鶴谷	19:10–19:40 SP 鶴谷	●18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 高橋	18:20–19:05 Ex45ビラStretchC 中村	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 道廣	19:00–19:30 SP 道廣
		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 高橋		20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 高橋	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高橋	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 道廣			20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 鶴谷	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 高橋	19:40–20:30 ◎ビラB+ 岡田	19:40–20:25 Strong Back&Arms 道廣	20:00–20:45 Ex45ビラStretchC 中村			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 高橋	20:00–20:30 SP 道廣	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 中村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 鶴谷	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 鶴谷			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 高橋
		21:30–22:00 ◎ビラRefCore 岡田		21:20–22:10 ◎ビラLower+ 高橋	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 高橋	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 道廣			21:20–22:10 ◎ビラLower+ 高橋	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 鶴谷	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岡田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 岡田	21:10–21:55 Power Waist Shape 中村			21:20–22:10 ◎ビラUpper+ 高橋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 道廣	21:30–22:00 ◎ビラControlF 中村	21:00–21:30 SP 鶴谷	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 中村			21:20–21:50 ◎ビラRefBody 道廣

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
09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡田		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中津	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 髙橋 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋		09:00-09:30 SP 岡田
10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡田		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中津	10:40-11:10 SP 道廣		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋		11:40-12:10 SP 岡田	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 道廣		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本
12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鶴谷	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田		12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡田
14:00-14:30 SP 道廣	定休日	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鶴谷	14:00-14:30 Rin-Ballet 中村	定休日	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中津
15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡田		15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡田		15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 中津
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴谷	16:20-16:50 SP 岡田		
17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鶴谷		17:40-18:10 Rin-Ballet 中村	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中村	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡田		18:40-19:10 SP 鶴谷
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋		19:40-20:25 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 中村			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷
21:00-21:30 SP 道廣		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴谷			21:00-21:30 SP 鶴谷

【マシンピラティス】

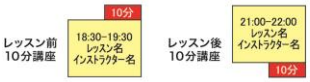
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest 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	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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
16(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
17(火)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
18(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
18(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
19(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
19(木)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
20(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
20(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
21(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
21(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
21(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
23(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
23(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
24(火)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
24(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
25(水)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
25(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
27(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
28(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	道廣祐衣
28(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
30(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田瑠生
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鶴谷夏海

◎ … 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+