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

※2026年11月24日02:03 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
			08:00–08:45 Boost Upper&Lower 高見				08:00–08:45 Power Basic 小林							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 小林						08:00–08:30 SP 岩切		10分 08:00–08:45 Boost Upper&Lower 小林	
			09:10–09:40 ◎ビラBackStyle 末竹				09:10–09:40 ◎ビラRefBody 小林							09:20–09:50 ◎ビラStretchC 山田						10分 08:50–09:40 ◎ビラH&L+ 深川		09:10–09:40 SP 金田	09:30–10:00 SP 深川
		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高見	10:00–10:30 ◎ビラcore 金田	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 山田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 山田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 金田	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 山田		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 小林	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小林	09:30–10:15 Strong Back&Arms 金田	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 山田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 山田			09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 深川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 深川	09:30–10:00 SP 岩切	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 岩切	09:30–10:00 SP 岩切			10:00–10:50 ◎ビラB+ 深川	
		10:40–11:30 ◎ビラJumpM 山田	10:50–11:40 ◎ビラB+ 深川	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 高見	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 末竹	10:20–11:05 Power Basic 小林	11:10–11:40 ◎ビラHipLine 金田		10:20–11:10 ◎ビラB+ 小林	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 小林	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 金田	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 末竹	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 深川	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 金田		10分 10:40–11:10 SP 金田	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 山田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 山田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 深川	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 高見		10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 高見
		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 金田	12:00–12:45 Strong Back&Arms 金田	11:30–12:15 Power Basic 山田	11:30–12:00 Rin-Ballet 山田	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 小林	12:00–12:50 ◎ビラB+ 金田		11:30–12:15 Strong Back&Arms 高見	11:30–12:00 ◎ビラcore 金田	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 高見	11:10–12:00 ◎ビラB+ 深川	11:30–12:00 ◎ビラcore 金田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 山田		10:40–11:25 Strong Hip&Legs 金田	11:30–12:20 ◎ビラB+ 深川	10分 11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 小林	11:30–12:00 ◎ビラChestSR 岩切	11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 金田	11:10–11:40 SP 小林		11:10–11:40 ◎ビラChestSR 岩切	11:30–12:00 ◎ビラStretchC 山田
		12:40–13:30 ◎ビラB+ 金田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 高見	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 山田	12:20–13:10 ◎ビラA+ 末竹	12:40–13:25 Power Waist Shape 金田	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 山田		12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 小林		12:40–13:10 ◎ビラRefCore 高見	12:20–12:50 ◎ビラControlF 金田	12:20–13:10 ◎ビラB+ 深川	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 小林		11:50–12:20 SP 山田	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 小林	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 岩切	12:20–12:50 SP 山田		12:00–12:30 Cardio Reform Blast 岩切	10分 12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 小林	10分 12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 小林
			14:20–15:10 ◎ビラLower+ 深川		13:30–14:00 ◎ビラRefBody 小林	13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 小林	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 高見					13:10–13:40 ◎ビラRefBody 深川		13:50–14:20 ◎ビラRefBody 小林		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 深川			13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 高見		12:50–13:40 ◎ビラB+ 深川	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 深川	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 岩切
							15:10–15:40 ◎ビラRefCore 高見							14:50–15:20 ◎ビラControlF 金田		10分 15:00–15:50 ◎ビラLower+ 高見					14:00–14:30 ◎ビラHipLine 岩切		14:20–14:50 SP 金田	
			15:30–16:15 Power Basic 高見	15:30–16:15 Power Waist Shape 高見	15:30–16:20 ◎ビラJumpM 山田		16:00–16:45 Strong Back&Arms 山田				15:50–16:40 ◎ビラJumpM 山田	15:50–16:35 Boost Upper&Lower 高見	16:10–16:40 ◎ビラChestSR 山田	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 小林			15:30–16:00 Rin-Ballet 末竹			14:50–15:40 ◎ビラB&A+ 高見		15:10–16:00 ◎ビラWaist+ 岩切	
		16:10–16:40 ◎ビラPerBackBody 金田														16:10–16:40 ◎ビラPerBackBody 金田					16:00–16:45 Power Waist Shape 高見		16:20–16:50 ◎ビラChestSR 岩切	
		17:00–17:30 Rin-Ballet 山田	16:40–17:10 ◎ビラControlF 金田	16:40–17:25 Strong Hip&Legs 深川		17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 山田	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 高見		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 小林		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 高見	17:00–17:30 ◎ビラcore 金田	17:00–17:30 ◎ビラHipLine 金田	17:10–17:40 ◎ビラHipLine 金田		10分 17:00–17:50 ◎ビラJumpM 山田	17:00–17:30 SP 金田	10分 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 小林		10分 17:10–17:40 SP 山田	17:00–17:30 SP 深川	10分 17:10–17:55 Strong Hip&Legs 山田
		17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 山田	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 深川	17:50–18:40 ◎ビラB+ 小林	17:50–18:20 ◎ビラControlF 金田	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 深川			17:30–18:20 ◎ビラB+ 高見	18:10–18:40 ◎ビラStretchC 山田	17:50–18:35 Strong Hip&Legs 山田	17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 高見	17:50–18:40 ◎ビラB+ 小林			18:10–18:40 SP 岩切	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 深川	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 深川	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 金田	17:50–18:20 SP 高見			17:50–18:40 ◎ビラB+ 高見
		19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 小林		19:00–19:30 Cardio Reform Blast 末竹	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 小林	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 高見			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 深川	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 深川	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 小林	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 金田	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 小林			19:00–19:50 ◎ビラB+ 高見	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 深川	18:40–19:25 Power Waist Shape 金田	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 岩切	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小林			19:00–19:30 ◎ビラHipLine 岩切
		20:10–20:40 ◎ビラRefCore 山田		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 小林	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 深川	19:50–20:35 Strong Back&Arms 深川			19:50–20:40 ◎ビラA+ 末竹	20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 山田	20:10–20:40 ◎ビラHipLine 山田	19:50–20:40 ◎ビラB+ 高見	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 高見			20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 岩切	10分 19:50–20:35 Power Basic 小林	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 小林	20:10–20:40 SP 金田	19:50–20:35 Power Basic 小林			19:50–20:35 Strong Back&Arms 山田
		21:00–21:50 ◎ビラB+ 小林		21:00–21:30 ◎ビラRefBody 深川	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小林	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 山田			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 深川	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 末竹	21:00–21:45 Power Basic 小林	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高見	21:00–21:45 Strong Back&Arms 金田			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 高見	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 高見	10分 21:00–21:30 SP 金田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 小林	10分 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山田			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 岩切

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
10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高見		09:30–10:15 Power Waist Shape 金田	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 深川 09:10–09:40 SP 金田		10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深川
10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小林		10分 10:40–11:10 SP 山田	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深川 11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金田		10:40–11:10 SP 深川
11:30–12:00 SP 深川		11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岩切	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山田		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林
12:20–13:05 Strong Back&Arms 高見		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 高見	10分 13:10–13:40 SP 深川		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 金田
13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林			14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山田		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田
	定休日		15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 金田	定休日	
		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岩切	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深川 17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山田		10分 16:40–17:25 Power Basic 高見
17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小林		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岩切			17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小林
18:10–18:40 SP 末竹		18:40–19:25 Strong Back&Arms 高見			19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高見
19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深川		19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 深川			20:10–20:40 SP 高見
10分 20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 岩切		21:00–21:30 SP 高見			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 金田
21:00–21:45 Strong Hip&Legs 深川					

【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	Power Basic	Power Basic	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
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)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田芽映
16(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
17(火)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
17(火)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
18(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
18(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
19(木)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田芽映
19(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
20(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
20(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
21(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩切麻実
21(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林怜穂暢
21(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田芽映
23(月)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
23(月)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
24(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
24(火)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
25(水)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
25(水)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末竹さくら
27(金)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山田芽映
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨
28(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田愛里
28(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
30(月)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深川実由
30(月)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高見友梨

◎ … 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+