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

※2026年10月15日02:16 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	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 杉田 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 杉田 11:50-12:20 ◎ビラRefCore 三塩 12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 三塩 13:50-14:35 Boost Upper&Lower 杉田 15:00-15:30 ◎ビラBackStyle 三塩 16:45-17:30 Power Waist Shape 片桐 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 南 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 南 20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 片桐 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 片桐	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 杉田 09:20-10:10 ◎ビラB+ 杉田 10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 三塩 12:00-12:30 ◎ビラHipLine 三塩 13:00-13:30 Rin-Ballet 長原 14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 杉田 15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 南 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 長原 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 片桐 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 片桐	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 長原 10:20-10:50 Cardio Reform Blast 宮本 11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 長原 12:20-13:10 ◎ビラLower+ 長原 18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 三塩 19:00-19:30 ◎ビラRefCore 三塩 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 杉田 21:00-21:45 Power Basic 杉田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 片桐 10:40-11:30 ◎ビラA+ 片桐 11:50-12:20 ◎ビラRefBody 長原 18:15-18:45 ◎ビラRefCore 三塩 20:10-20:40 ◎ビラcore 南 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 杉田	09:30-10:00 Rin-Ballet 長原 10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 長原 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 片桐 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 片桐 13:50-14:20 ◎ビラControlF 長原 16:40-17:10 ◎ビラHipLine 片桐 17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 南 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 杉田 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 杉田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 南	08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 片桐 09:00-09:30 ◎ビラControlF 片桐 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 長原 11:20-12:10 ◎ビラA+ 長原 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 三塩 14:00-14:30 ◎ビラcore 南 15:00-15:45 Strong Hip&Legs 片桐 16:15-17:00 Boost Upper&Lower 三塩 17:30-18:00 ◎ビラHipLine 三塩 18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 南	定休日	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 長原 10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 長原 11:10-12:00 ◎ビラLower+ 南 12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 南 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 長原 15:30-16:15 Ex45ビラControlF 宮本 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 片桐 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 南 19:00-19:50 ◎ビラJumpM 片桐 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 片桐 21:00-21:30 Cardio Reform Blast 宮本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 杉田 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 杉田 11:50-12:35 Power Basic 三塩 12:55-13:45 ◎ビラB&A+ 三塩 14:05-14:35 ◎ビラRefCore 杉田 16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 三塩 17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 長原 19:00-19:30 Rin-Ballet 長原 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 片桐 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 片桐	09:30-10:15 Power Waist Shape 南 10:35-11:25 ◎ビラUpper+ 南 11:45-12:35 ◎ビラLower+ 杉田 12:55-13:45 ◎ビラB+ 杉田 14:05-14:35 Cardio Reform Blast 宮本 15:45-16:15 ◎ビラRefCore 三塩 16:45-17:15 ◎ビラRefBody 三塩 17:35-18:25 ◎ビラUpper+ 三塩 18:45-19:30 Strong Hip&Legs 長原 19:50-20:40 ◎ビラA+ 長原 21:00-21:45 Ex45ビラStretchC 宮本	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 三塩 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 三塩 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 片桐 12:40-13:25 Power Waist Shape 片桐 13:45-14:35 ◎ビラLower+ 三塩 15:30-16:00 Cardio Reform Blast 宮本 17:35-18:20 Ex45ビラTotalBody 宮本 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 片桐 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 長原 21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 長原	09:30-10:20 ◎ビラB+ 杉田 10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 片桐 11:50-12:40 ◎ビラA+ 片桐 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 杉田 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 杉田 16:45-17:30 Boost Upper&Lower 南 17:50-18:40 ◎ビラB+ 三塩 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 三塩 20:10-20:40 ◎ビラcore 南 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 三塩	08:00-08:50 ◎ビラB+ 杉田 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 杉田 10:40-11:25 Power Waist Shape 片桐 11:55-12:25 ◎ビラBackStyle 三塩 12:55-13:25 ◎ビラStretchC 片桐 13:55-14:25 Cardio Reform Blast 長原 14:55-15:45 ◎ビラUpper+ 杉田 16:15-17:05 ◎ビラH&L+ 三塩 17:35-18:20 Strong Back&Arms 三塩 18:50-19:20 ◎ビラHipLine 長原	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 三塩 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 三塩 11:50-12:35 Ex45ビラcore 宮本 12:55-13:45 ◎ビラUpper+ 三塩 14:05-14:35 ◎ビラTotalBody 宮本 15:50-16:20 SP 片桐 16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 片桐 17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 杉田 19:00-19:30 SP 片桐 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 杉田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 杉田	09:30-10:20 ◎ビラA+ 長原 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 長原 11:50-12:20 Cardio Reform Blast 宮本 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 長原 13:50-14:20 SP 宮本 17:55-18:25 SP 南 18:45-19:30 Ex45ビラStretchC 宮本 19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 南 21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 南	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 長原 10:40-11:10 SP 長原 11:30-12:00 Rin-Ballet 片桐 12:20-13:05 Strong Back&Arms 片桐 13:25-14:15 ◎ビラWaist+ 長原 17:35-18:25 ◎ビラLower+ 杉田 18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 片桐 19:55-20:40 Power Basic 杉田 21:00-21:30 SP 杉田	09:30-10:00 SP 南 10:20-11:05 Ex45ビラHipLine 宮本 11:25-12:15 ◎ビラB+ 南 12:35-13:25 ◎ビラLower+ 南 13:45-14:15 ◎ビラStretchC 宮本 15:00-15:30 SP 片桐 16:45-17:30 Boost Upper&Lower 杉田 17:50-18:40 ◎ビラB+ 杉田 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 片桐 20:10-20:40 SP 片桐 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 杉田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三塩 10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 三塩 11:50-12:20 SP 宮本 12:40-13:10 ◎ビラRefBody 南 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 杉田 19:00-19:30 SP 杉田 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 片桐 21:00-21:45 Power Waist Shape 杉田	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 三塩 09:10-09:40 ◎ビラHipLine 三塩 10:00-10:30 SP 宮本 10:50-11:40 ◎ビラB+ 杉田 12:00-12:45 Strong Hip&Legs 長原 13:05-13:35 ◎ビラBackStyle 三塩 13:55-14:25 ◎ビラTotalBody 宮本 14:45-15:35 ◎ビラB&A+ 長原 15:55-16:45 ◎ビラLower+ 杉田 17:05-17:55 ◎ビラWaist+ 杉田 18:15-18:45 SP 長原	定休日	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 南 09:10-09:40 SP 宮本 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 南 11:10-11:55 Strong Back&Arms 三塩 12:15-13:05 ◎ビラLower+ 三塩 13:25-13:55 ◎ビラControlF 宮本 14:15-14:45 SP 南 15:05-15:55 ◎ビラA+ 長原 16:15-16:45 ◎ビラRefBody 長原 17:05-17:35 ◎ビラHipLine 三塩 17:55-18:45 ◎ビラUpper+ 長原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 杉田 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 杉田 11:50-12:35 Power Waist Shape 南 12:55-13:25 SP 杉田 13:45-14:30 Ex45ビラTotalBody 宮本 17:05-17:35 SP 長原 17:55-18:45 ◎ビラB+ 三塩 19:05-19:35 ◎ビラHipLine 長原 19:55-20:40 Strong Back&Arms 三塩 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 三塩

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	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 片桐	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 片桐	08:00-08:30 SP 杉田	定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 南
	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 南	10:20-10:50 SP 片桐	08:50-09:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉田		10:35-11:05 SP 南
	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 南	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 南	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 片桐		11:25-11:55 ◎ﾋﾞﾗStretchC 長原
	12:20-12:50 SP 片桐	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗcore 南	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本		12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長原
	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 南		11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 片桐		13:25-14:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉田
	15:00-15:30 SP 三塩		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉田		16:10-16:40 SP 南
	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長原		14:00-14:30 SP 渡辺		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 三塩
	17:55-18:40 Strong Hip&Legs 三塩	18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長原	14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 南		17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉田
	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三塩	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長原	16:00-16:45 Power Waist Shape 渡辺		19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉田
	20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 長原	20:10-20:40 SP 井上	17:05-17:55 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡辺		20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 三塩
	21:00-21:30 SP 長原	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	18:15-18:45 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 南		21:00-21:30 SP 三塩

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	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HipLine	【Extra45】Make Hip Line	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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	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)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片桐日菜子
16(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片桐日菜子
17(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
17(火)	17:55-18:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
18(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
19(木)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片桐日菜子
19(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片桐日菜子
20(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
20(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
21(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
21(土)	18:15-18:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
23(月)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本奈奈
23(月)	14:15-14:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
24(火)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
24(火)	17:05-17:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
26(木)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片桐日菜子
26(木)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海
26(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長原莉里華
27(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片桐日菜子
27(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉田真依
28(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
30(月)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
30(月)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南真紀
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三塩瑠海

◎ … 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）

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+