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

※2026年10月16日02:08 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	09:30-10:00 ◎ビラControlF 大森 10:30-11:20 ◎ビラJumpM 大森 11:50-12:20 Rin-Ballet 中村 12:50-13:40 ◎ビラA+ 眞庭 17:40-18:10 ◎ビラHipLine 浦辺 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 山賀 20:00-20:50 ◎ビラLower+ 山賀 21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 浦辺	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 多田 09:50-10:20 ◎ビラRefCore 多田 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 石岡 12:10-13:00 ◎ビラB+ 石岡 13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 眞庭 14:30-15:20 ◎ビラA+ 眞庭 15:50-16:20 ◎ビラPerBackBody 浦辺 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 浦辺 18:10-18:40 ◎ビラHipLine 浦辺	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 山賀 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 山賀 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 大森 14:10-14:40 ◎ビラcore 大森 17:00-17:50 ◎ビラB+ 石岡 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 石岡 19:40-20:25 Strong Back&Arms 浦辺 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 浦辺	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 山賀 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山賀 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 眞庭 13:10-13:55 Power Waist Shape 眞庭 16:40-17:10 ◎ビラChestSR 眞庭 17:40-18:30 ◎ビラA+ 眞庭 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 山賀 20:00-20:50 ◎ビラLower+ 大森 21:20-21:50 ◎ビラControlF 大森	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 浦辺 10:50-11:20 ◎ビラHipLine 浦辺 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 山賀 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 山賀 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 眞庭 17:20-18:05 Power Basic 浦辺 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 山賀 20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 眞庭 21:20-21:50 ◎ビラChestSR 眞庭	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 大森 09:50-10:20 ◎ビラStretchC 大森 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 多田 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 浦辺 13:10-13:55 Power Basic 浦辺 14:30-15:20 ◎ビラJumpM 大森 15:50-16:20 ◎ビラPerBackBody 浦辺 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 多田 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 多田	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 山賀 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大森 11:50-12:20 ◎ビラcore 大森 12:50-13:35 Strong Hip&Legs 山賀 14:00-14:30 ◎ビラStretchC 大森 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 山賀 17:40-18:25 Boost Upper&Lower 大森 19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 浦辺 20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 浦辺 21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 浦辺	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 山賀 10:50-11:40 ◎ビラB+ 石岡 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 石岡 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 山賀 14:30-15:00 ◎ビラChestSR 眞庭 16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 眞庭 17:40-18:30 ◎ビラA+ 眞庭 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 大森 20:20-20:50 ◎ビラBackStyle 浦辺 21:20-21:50 ◎ビラHipLine 浦辺	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 眞庭 10:30-11:00 ◎ビラRefBody 山賀 11:30-12:00 ◎ビラRefCore 多田 12:30-13:20 ◎ビラLower+ 多田 13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 多田 17:00-17:50 ◎ビラB+ 石岡 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 石岡 19:40-20:25 Strong Hip&Legs 山賀 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 山賀	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 大森 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 石岡 12:10-13:00 ◎ビラB+ 石岡 13:30-14:00 ◎ビラRefCore 多田 14:30-15:00 ◎ビラControlF 大森 16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 眞庭 17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 多田 19:00-19:30 ◎ビラChestSR 眞庭 20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 眞庭 21:20-21:50 ◎ビラcore 大森	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 大森 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山賀 11:50-12:20 ◎ビラRefBody 山賀 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 多田 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 眞庭 16:40-17:30 ◎ビラLower+ 多田 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 多田 19:00-19:45 Power Basic 多田 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 眞庭 21:10-21:55 Power Waist Shape 眞庭	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 山賀 09:50-10:20 ◎ビラRefBody 山賀 10:50-11:35 Strong Back&Arms 浦辺 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 浦辺 13:10-13:40 ◎ビラRefCore 多田 14:10-14:55 Power Basic 多田 15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 山賀 16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 多田 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 山賀	定休日	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 浦辺 10:30-11:15 Power Basic 浦辺 11:50-12:20 SP 多田 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 多田 14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 浦辺 16:40-17:10 ◎ビラHipLine 浦辺 17:40-18:10 ◎ビラStretchC 大森 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 多田 20:00-20:30 SP 大森 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 大森	09:30-10:15 Strong Back&Arms 浦辺 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 石岡 12:10-13:00 ◎ビラB+ 石岡 18:20-18:50 SP 多田 19:20-19:50 ◎ビラRefCore 多田 20:20-20:50 ◎ビラControlF 大森 21:20-21:50 SP 大森	09:30-10:00 SP 浦辺 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 浦辺 11:50-12:20 ◎ビラStretchC 大森 12:50-13:20 SP 大森 13:50-14:20 ◎ビラPerBackBody 浦辺 14:50-15:20 ◎ビラChestSR 眞庭 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 石岡 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 石岡 19:40-20:25 Power Waist Shape 眞庭 21:00-21:50 ◎ビラA+ 眞庭	09:30-10:15 Power Basic 浦辺 10:50-11:20 SP 浦辺 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 眞庭 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 眞庭 14:10-14:40 ◎ビラHipLine 浦辺 16:40-17:10 ◎ビラChestSR 眞庭 17:40-18:10 SP 眞庭 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 多田 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 多田 21:00-21:50 ◎ビラB+ 多田	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 大森 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 石岡 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 石岡 13:30-14:00 SP 眞庭 14:30-15:00 ◎ビラcore 大森 16:40-17:10 SP 眞庭 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 多田 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 眞庭 20:00-20:30 SP 多田 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 多田	09:30-10:20 SP 大森 10:50-11:20 Rin-Ballet 中村 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 浦辺 13:10-13:55 Power Basic 浦辺 14:30-15:00 Rin-Ballet 中村 15:30-16:00 SP 浦辺 16:30-17:00 ◎ビラcore 大森 17:30-18:20 ◎ビラLower+ 大森	定休日	08:30-09:00 SP 眞庭 09:30-10:15 Power Waist Shape 眞庭 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大森 12:10-13:00 ◎ビラJumpM 大森 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 山賀 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 山賀 15:50-16:20 ◎ビラChestSR 眞庭 16:50-17:20 SP 山賀 17:50-18:35 Strong Hip&Legs 山賀	09:30-10:20 ◎ビラA+ 眞庭 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 石岡 12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 石岡 13:30-14:00 SP 多田 14:30-15:00 ◎ビラRefCore 多田 16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 眞庭 17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 浦辺 18:40-19:30 ◎ビラB+ 多田 20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 山賀 21:20-21:50 SP 山賀

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	09:30-10:15 Strong Back&Arms 浦辺	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大森	08:30-09:00 SP 大森	定休日	09:30-10:00 ◎ピラcore 大森
	10:50-11:20 SP 浦辺	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 石岡	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 大森		10:30-11:00 ◎ピラControlF 大森
	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 眞庭	12:10-13:00 ◎ピラB+ 石岡	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 山賀		11:30-12:20 ◎ピラB+ 多田
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 眞庭	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 大森	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山賀		12:50-13:20 SP 多田
	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 浦辺	14:30-15:00 SP 浦辺	13:10-13:55 Power Basic 多田		13:50-14:40 ◎ピラLower+ 山賀
	16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 浦辺	16:40-17:10 ◎ピラChestSR 眞庭	14:30-15:20 ◎ピラA+ 眞庭		17:20-17:50 ◎ピラStretchC 大森
	17:40-18:10 SP 眞庭	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 多田	15:50-16:20 ◎ピラRefCore 多田		18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 多田
	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 多田	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 山賀	16:50-17:20 SP 山賀		19:40-20:10 SP 山賀
	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 多田	20:00-20:30 SP 山賀	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 山賀		20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 山賀
	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 多田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 山賀			

【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
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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	多田晴姫
16(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大森菜々美
17(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	多田晴姫
17(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大森菜々美
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浦辺茉莉
18(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大森菜々美
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浦辺茉莉
19(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	眞庭明子
20(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	眞庭明子
20(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	眞庭明子
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	多田晴姫
21(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大森菜々美
21(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浦辺茉莉
23(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	眞庭明子
23(月)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山賀すず
24(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	多田晴姫
24(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山賀すず
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浦辺茉莉
26(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	眞庭明子
27(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浦辺茉莉
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山賀すず
28(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大森菜々美
28(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山賀すず
30(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	多田晴姫
30(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山賀すず

◎ … 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+