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

※2026年11月21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
	定休日	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 恒川 10:00–10:30 Cardio Reform Blast 恒川 11:00–11:45 Boost Upper&Lower 室山 12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 室山 17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 清水 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 清水 19:40–20:30 ◎ビラB+ 室野 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 室野	08:00–08:50 ◎ビラB+ 室山 09:20–10:05 Boost Upper&Lower 室山 10:40–11:30 ◎ビラA+ 恒川 12:00–12:30 ◎ビラControlF 遠山 13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 遠山 15:40–16:10 ◎ビラRefCore 室山 16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 清水 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 遠山	08:00–09:30 ◎ビラRefCore 室野 10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 室野 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 室野 12:40–13:10 ◎ビラControlF 遠山 17:20–18:05 Strong Back&Arms 遠山 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 遠山 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 清水 21:00–21:30 ◎ビラcore 清水	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 室野 10:20–11:10 ◎ビラB+ 室野 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 室野 12:40–13:10 Cardio Reform Blast 恒川 17:20–18:10 ◎ビラA+ 恒川 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 遠山 20:00–20:30 ◎ビラStretchC 遠山 21:00–21:30 ◎ビラControlF 遠山	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 清水 10:00–10:50 ◎ビラA+ 清水 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 遠山 12:40–13:10 ◎ビラControlF 遠山 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 遠山 18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 清水 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 室野 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 室野	08:00–08:30 ◎ビラStretchC 清水 09:00–09:50 ◎ビラA+ 清水 ●10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 室野 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 室野 13:00–13:30 ◎ビラRefCore 室野 15:40–16:10 ◎ビラChestSR 清水 16:40–17:10 Cardio Reform Blast 恒川 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 恒川	定休日	09:00–09:50 ◎ビラA+ 恒川 10:20–10:50 ◎ビラControlF 遠山 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 室野	08:00–09:30 ◎ビラStretchC 遠山 10:00–10:45 Strong Back&Arms 遠山 11:20–12:10 ◎ビラA+ 清水 12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 清水 17:20–18:10 ◎ビラB+ 遠山 18:40–19:10 ◎ビラcore 清水 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 恒川 21:00–21:30 Rin-Ballet 恒川	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 恒川 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 室山 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 室山 12:40–13:30 ◎ビラA+ 恒川 16:20–16:50 Rin-Ballet 恒川 17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 室山 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 遠山 20:00–20:30 ◎ビラControlF 遠山 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 遠山	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 室野 10:20–11:10 ◎ビラB+ 室野 11:40–12:10 ◎ビラcore 清水 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 室野 16:00–16:50 ◎ビラB+ 室山 17:20–18:10 ◎ビラA+ 清水 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 清水 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 室山 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 室山	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 遠山 10:20–10:50 ◎ビラControlF 遠山 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 室野 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 室山 17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 室野 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 室山 19:40–20:30 ◎ビラA+ 恒川 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 恒川	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 遠山 09:20–10:10 ◎ビラB+ 遠山 10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 清水 11:40–12:25 Strong Back&Arms 遠山 13:00–13:30 ◎ビラcore 恒川 15:40–16:10 ◎ビラStretchC 恒川 16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 清水 18:00–18:30 ◎ビラChestSR 清水	定休日	09:00–09:30 ◎ビラcore 清水 10:00–10:50 ◎ビラA+ 清水 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 遠山 12:40–13:10 ◎ビラStretchC 遠山 17:20–17:50 SP 清水 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 遠山 19:40–20:30 ◎ビラB+ 室野 21:00–21:30 SP 室野	09:00–09:30 SP 清水 10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 清水 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 室野 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 室山 16:20–16:50 ◎ビラStretchC 清水 17:20–17:50 SP 室野 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 室野 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 室山 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 室山	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 渡部 10:20–10:50 SP 遠山 11:20–12:10 ◎ビラB+ 室山 12:40–13:25 Boost Upper&Lower 遠山 16:20–16:50 SP 室山 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 室山 18:40–19:10 Cardio Reform Blast 恒川 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 恒川 21:00–21:30 SP 室山	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 清水 10:00–10:50 ◎ビラcore 清水 11:20–12:10 ◎ビラB+ 遠山 12:40–13:10 SP 清水 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 室野 17:40–18:10 SP 室野 18:40–19:10 ◎ビラRefCore 室野 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡部 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 遠山	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 清水 10:00–10:30 SP 清水 11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 渡部 12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 遠山 16:20–16:50 SP 室山 17:20–18:10 ◎ビラB+ 室山 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 渡部 20:00–20:30 ◎ビラStretchC 遠山 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 室山	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 室野 09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 室野 10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 清水 11:40–12:30 ◎ビラJumpM 清水 13:00–13:30 SP 室山 15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 遠山 16:40–17:10 SP 遠山 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 室山	定休日	08:00–08:30 SP 遠山 09:00–09:45 Strong Hip&Legs 遠山 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 室山 11:40–12:30 ◎ビラLower+ 室山 13:00–13:30 ◎ビラControlF 遠山 15:40–16:10 ◎ビラRefCore 室山 16:40–17:10 SP 室野 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 室野 21:00–21:30 SP 室野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 室山 10:20–10:50 ◎ビラStretchC 清水 11:20–11:50 SP 清水 18:20–19:05 Power Basic 恒川 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 遠山

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	09:00-09:30 SP 恒川 10:00-10:30 Rin-Ballet 恒川 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室山 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 室山 16:20-16:50 SP 室山 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室野 18:40-19:10 SP 室野 19:40-20:25 Strong Hip&Legs 遠山 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室山 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室山 11:40-12:10 SP 清水 12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 清水 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室山 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 室野 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 遠山	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室山 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 室山 10:40-11:10 SP 遠山 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠山 13:00-13:30 Rin-Ballet 恒川 15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 清水 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 清水 18:00-18:30 SP 室野	定休日	09:00-09:30 SP 室野 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室野 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室野 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室山 17:20-17:50 SP 室山 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 室山 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 恒川 21:00-21:30 Rin-Ballet 恒川

【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

【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)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
17(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
17(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
18(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
19(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
19(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
20(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
20(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
21(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
21(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
23(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
24(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
26(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	恒川香菜
26(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結
26(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
27(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水梨菜
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
28(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
28(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
30(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室野杏心
30(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山結

◎ … 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+