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

※2026年11月22日02:05 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 |
| | | | 08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 有吉 | | | | 08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 並木 | | | | | | | 08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 入江 | | | | | | 10分 08:00–08:45 Boost Upper&Lower 並木 | | 08:00–08:30 SP 中村 | |
| | | 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 中村 | 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 有吉 | 09:30–10:20 ◎ビラB+ 木原 | 09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 木原 | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 並木 | 09:10–10:00 ◎ビラLower+ 並木 | | 09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 有吉 | 09:30–10:20 ◎ビラB+ 木原 | ●09:30–10:20 ◎ビラB+ 中村 | 09:30–10:00 Rin-Ballet 有吉 | 09:30–10:00 ◎ビラRefCore 入江 | 09:30–10:00 ◎ビラcore 入江 | | 10分 09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 入江 | 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 有吉 | 09:30–10:00 SP 有吉 | 10分 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木原 | 09:30–10:20 ◎ビラB+ 並木 | 09:15–09:45 SP 並木 | 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 中村 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村 |
| | | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 中村 | 10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 齊藤 | 10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 木原 | 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 木原 | 10:45–11:35 ◎ビラH&L+ 並木 | 10:40–11:10 Cardio Reform Blast 有吉 | | 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 有吉 | 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 木原 | 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 中村 | 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 有吉 | 10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 入江 | 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 木原 | | 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 入江 | 10分 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 有吉 | 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 有吉 | 10:50–11:40 ◎ビラB+ 木原 | 10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 並木 | 10:15–11:05 ◎ビラLower+ 中村 | 10:20–11:05 Strong Back&Arms 木原 | 10:50–11:20 SP 中村 |
| | | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中村 | 11:40–12:10 ◎ビラcore 入江 | 11:50–12:20 ◎ビラRefCore 並木 | 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 並木 | 12:05–12:35 ◎ビラRefBody 中村 | 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 有吉 | | 11:50–12:20 ◎ビラRefBody 中山 | 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 有吉 | 11:50–12:20 ◎ビラcore 齊藤 | 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 木原 | 11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 並木 | 12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 並木 | | 11:50–12:20 SP 中村 | 12:10–13:00 ◎ビラB+ 入江 | 10分 11:30–12:15 Strong Hip&Legs 入江 | 12:10–12:40 SP 有吉 | 10分 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 有吉 | 11:35–12:25 ◎ビラUpper+ 中村 | 11:35–12:05 Cardio Reform Blast 木原 | 10分 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 有吉 |
| | | | 12:40–13:25 Power Basic 木原 | 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 並木 | 12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 並木 | 13:05–13:55 ◎ビラLower+ 中村 | 13:20–14:05 Ex45ビラRefCore 齊藤 | | ●12:50–13:40 ◎ビラB+ 中山 | 13:10–13:55 Power Basic 有吉 | 12:50–13:35 Strong Back&Arms 齊藤 | 12:50–13:20 ◎ビラRefBody 中村 | 12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 並木 | 13:20–13:50 Cardio Reform Blast 有吉 | | 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中村 | 13:30–14:00 SP 入江 | 12:45–13:35 ◎ビラUpper+ 並木 | 13:10–13:40 Rin-Ballet 有吉 | 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 有吉 | 12:55–13:25 SP 木原 | 12:35–13:25 ◎ビラB+ 入江 | |
| | | | 13:55–14:25 ◎ビラHipLine 木原 | 14:10–14:40 Cardio Reform Blast 木原 | | | 14:45–15:15 ◎ビラBackStyle 齊藤 | | 14:10–14:40 ◎ビラHipLine 齊藤 | 14:25–14:55 ◎ビラRefBody 齊藤 | | 13:50–14:35 Ex45ビラTotalBody 齊藤 | 13:50–14:35 Boost Upper&Lower 有吉 | 14:30–15:15 Boost Upper&Lower 木原 | | | | | | | 13:55–14:25 ◎ビラTotalBody 並木 | 10分 13:55–14:25 ◎ビラHipLine 入江 | |
| | | | 14:55–15:25 Cardio Reform Blast 入江 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:55–15:40 Strong Back&Arms 中村 | 14:55–15:45 ◎ビラUpper+ 中村 |
| | | | 15:55–16:45 ◎ビラUpper+ 入江 | | | | 15:55–16:45 ◎ビラB+ 並木 | | | | | | | 15:50–16:40 ◎ビラB+ 有吉 | | | | 16:45–17:15 SP 有吉 | | 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 有吉 | 16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 木原 | | 16:15–16:45 SP 並木 |
| | | | 17:15–18:00 Strong Hip&Legs 木原 | 17:45–18:35 ◎ビラB&A+ 並木 | | 17:40–18:10 Rin-Ballet 有吉 | 17:15–18:00 Power Waist Shape 有吉 | | 17:45–18:35 ◎ビラUpper+ 並木 | 17:45–18:30 Boost Upper&Lower 齊藤 | 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 齊藤 | 17:45–18:15 ◎ビラPerBackBody 有吉 | | 17:10–17:40 ◎ビラRefBody 並木 | | 10分 17:40–18:30 ◎ビラB+ 並木 | 10分 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 木原 | 17:45–18:30 Strong Back&Arms 並木 | 17:40–18:10 ◎ビラcore 入江 | 18:00–18:30 SP 中村 | 10分 17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 木原 | 17:15–18:00 Boost Upper&Lower 並木 | |
| | | 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 並木 | | 19:05–19:35 ◎ビラTotalBody 並木 | 18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 有吉 | 18:40–19:30 ◎ビラB+ 並木 | | | 19:05–19:35 ◎ビラRefCore 並木 | 19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 齊藤 | 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 齊藤 | 18:45–19:35 ◎ビラB+ 有吉 | 18:25–19:15 ◎ビラLower+ 並木 | | | 19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 並木 | 19:00–19:30 SP 有吉 | 10分 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 並木 | 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 入江 | 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 中村 | | 18:05–18:50 Power Basic 並木 |
| | | | | 20:05–20:35 ◎ビラRefBody 中村 | 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 中村 | 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 有吉 | | | 20:05–20:50 Strong Back&Arms 齊藤 | 20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 並木 | 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 並木 | 20:05–20:35 ◎ビラBackStyle 木原 | 19:45–20:30 Power Basic 中村 | | | 20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 並木 | 20:20–20:50 SP 木原 | 20:20–20:50 SP 入江 | 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 中村 | 20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 木原 | | 10分 19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 並木 | |
| | | 20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 木原 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:20–20:50 ◎ビラHipLine 木原 | |
| | | 21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 入江 | | 21:05–21:50 Strong Hip&Legs 中村 | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 中村 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 有吉 | | | 21:20–21:50 ◎ビラcore 齊藤 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 並木 | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 並木 | 21:05–21:50 Boost Upper&Lower 木原 | 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 有吉 | | | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 並木 | 21:20–21:50 ◎ビラcore 入江 | 10分 21:20–21:50 SP 中村 | 10分 21:20–21:50 ◎ビラHipLine 木原 | | | 21:20–21:50 SP 木原 |

| 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<br>SP<br>並木<br>10:30-11:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>並木<br>10分<br>11:30-12:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>木原<br>12:50-13:20<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>中村<br>17:45-18:15<br>SP<br>有吉<br>10分<br>18:45-19:30<br>Boost Upper&Lower<br>有吉<br>20:00-20:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>入江<br>21:20-21:50<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>入江 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>木原<br>10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>木原<br>12:10-12:40<br>SP<br>入江<br>10分<br>13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>入江<br>16:40-17:10<br>SP<br>並木<br>17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中村<br>19:00-19:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>中村<br>20:00-20:30<br>SP<br>入江<br>10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中村 | 08:00-08:30<br>SP<br>並木<br>10分<br>09:00-09:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>並木<br>10:20-10:50<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>有吉<br>11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>入江<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>有吉<br>14:00-14:30<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>木原<br>15:00-15:30<br>SP<br>中村<br>10分<br>16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中村<br>17:20-18:05<br>Strong Back&Arms<br>有吉 | 定休日 | 10分<br>09:30-10:00<br>Cardio Reform Blast<br>木原<br>10:30-11:00<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>木原<br>11:30-12:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>入江<br>12:50-13:20<br>SP<br>入江<br>13:50-14:35<br>Strong Hip&Legs<br>中村<br>17:25-18:10<br>Strong Back&Arms<br>有吉<br>10分<br>18:40-19:10<br>SP<br>中村<br>19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中村<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>有吉 |

【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RefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 30分 |
| 2.5 | Ex45ﾋﾞﾗTotalBody | 【Extra45】Total Body | 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RefCore | 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 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 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms | Strong Back&Arms | 45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 | 中村来亜 |
| 16(月) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 木原あみ |
| 17(火) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 入江侑里香 |
| 17(火) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 有吉彩乃 |
| 18(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 有吉彩乃 |
| 18(水) | 16:45-17:15 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 有吉彩乃 |
| 18(水) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 入江侑里香 |
| 19(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 有吉彩乃 |
| 19(木) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村来亜 |
| 20(金) | 18:00-18:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村来亜 |
| 21(土) | 09:15-09:45 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 並木麻美 |
| 21(土) | 12:55-13:25 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 木原あみ |
| 23(月) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村来亜 |
| 23(月) | 16:15-16:45 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 並木麻美 |
| 24(火) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村来亜 |
| 24(火) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 木原あみ |
| 26(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 並木麻美 |
| 26(木) | 17:45-18:15 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 有吉彩乃 |
| 27(金) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 入江侑里香 |
| 27(金) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 並木麻美 |
| 27(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 入江侑里香 |
| 28(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 並木麻美 |
| 28(土) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村来亜 |
| 30(月) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 入江侑里香 |
| 30(月) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村来亜 |

◎ … 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+