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

※2026年11月03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
			08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 吉富				08:30–09:15 Boost Upper&Lower 亀山							08:30–09:20 ◎ビラB+ 山本						08:30–09:00 SP 神山		08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 橋本	
		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山本	09:40–10:30 ◎ビラH&L+ 橋本	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 神山	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 石原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 石原	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 亀山		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 吉富	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 橋本	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 吉富	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 亀山	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 橋本	10:00–10:30 ◎ビラRefCore 山本		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:30–10:00 SP 神山	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 山本	09:30–10:20 ◎ビラB+ 亀山	09:30–10:00 SP 吉富	09:40–10:25 Power Basic 吉富	10分 09:40–10:30 ◎ビラA+ 橋本	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本
		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山本	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 橋本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 神山	10:30–11:20 ◎ビラB+ 神山	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 石原	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 神山		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 吉富	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 橋本	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 橋本	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 亀山	10:30–11:20 ◎ビラB+ 橋本	11:00–11:30 ◎ビラStretchC 吉富		10:50–11:20 SP 石原	10:30–11:20 ◎ビラB+ 神山	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山本	10:50–11:20 ◎ビラControlF 吉富	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 亀山	11:00–11:50 ◎ビラJumpM 吉富	11:00–11:30 SP 石原	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山本
		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 神山	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 橋本	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 橋本	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 神山	10分 11:50–12:40 ◎ビラA+ 橋本	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 亀山		11:50–12:40 ◎ビラJumpM 吉富	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 吉富	11:50–12:40 ◎ビラB+ 吉富	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 吉富	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 亀山	12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 吉富		11:50–12:20 Rin–Ballet 神山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石原	11:50–12:20 SP 神山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 亀山	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 吉富	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 山本		12:00–12:50 ◎ビラB+ 神山	12:10–12:40 SP 石原
		10分 13:10–13:40 Rin–Ballet 神山	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 石原	10分 13:10–14:00 ◎ビラA+ 橋本		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 亀山	13:00–13:50 ◎ビラJumpM 吉富		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 亀山	12:50–13:20 ◎ビラControlF 吉富		13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 吉富	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 石原	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 石原		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 神山	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 石原		13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 吉富	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 吉富	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 石原	10分 13:20–13:50 Rin–Ballet 神山	13:10–14:00 ◎ビラB+ 石原
				14:30–15:00 ◎ビラcore 神山		14:10–14:40 ◎ビラChestSR 吉富	14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 神山		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 亀山	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 橋本		14:10–14:40 ◎ビラcore 石原						14:10–14:40 SP 吉富	14:10–15:00 ◎ビラB+ 亀山			14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 吉富	10分 14:30–15:00 Cardio Reform Blast 神山
			14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 石原											14:40–15:10 ◎ビラcore 石原							15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 石原			
							15:40–16:30 ◎ビラLower+ 神山						16:00–16:50 ◎ビラLower+ 亀山	15:40–16:10 ◎ビラHipLine 山本							16:00–16:30 ◎ビラControlF 吉富		15:40–16:10 SP 石原	
		16:20–16:50 ◎ビラChestSR 山本	16:00–16:30 ◎ビラStretchC 山本											10分 16:40–17:10 Rin–Ballet 神山		16:20–17:05 Boost Upper&Lower 橋本								
		17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 石原	17:00–17:50 ◎ビラB+ 山本	17:20–18:10 ◎ビラB+ 亀山		17:20–17:50 ◎ビラStretchC 吉富	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 吉富		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 山本	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 山本	17:30–18:00 ◎ビラHipLine 山本	17:20–18:10 ◎ビラB+ 亀山	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 神山	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 神山		10分 17:20–17:50 Rin–Ballet 神山			17:20–17:50 ◎ビラChestSR 橋本		17:00–17:30 ◎ビラChestSR 山本		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 吉富	
																17:40–18:10 ◎ビラRefBody 橋本				17:40–18:10 ◎ビラHipLine 山本				17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 橋本
		18:20–19:10 ◎ビラB+ 石原	18:20–18:50 ◎ビラcore 石原	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 亀山	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 橋本	18:20–18:50 ◎ビラControlF 吉富	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 吉富		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山本	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 山本	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 山本	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 石原	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 石原			18:40–19:10 SP 吉富	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 石原	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 橋本	10分 18:20–19:10 ◎ビラA+ 橋本	18:40–19:10 SP 亀山	18:00–18:30 SP 山本	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 神山	
		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 神山		20:00–20:30 ◎ビラChestSR 橋本	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 橋本	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 亀山			10分 19:40–20:10 Cardio Reform Blast 神山	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 神山	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 石原	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 吉富	20:00–20:30 ◎ビラcore 石原			19:40–20:30 ◎ビラB+ 吉富	19:40–20:25 Ex45ビラRefBody 津志田	19:40–20:10 SP 石原	19:40–20:10 SP 亀山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山本			19:40–20:10 SP 神山
		21:00–21:30 ◎ビラRefBody 石原		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 亀山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 吉富	20:40–21:30 ◎ビラB+ 橋本			20:40–21:30 ◎ビラB+ 神山	10分 21:00–21:30 Rin–Ballet 神山	20:50–21:35 Power Basic 石原	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 石原	10分 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 神山			21:00–21:30 ◎ビラControlF 吉富	21:00–21:30 SP 津志田	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 石原	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 橋本	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 山本			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 神山

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
			08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 橋本		
	09:30-10:00 SP 山本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 橋本	10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 橋本		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 石原
	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山本	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 橋本	11:00-11:45 Boost Upper&Lower 亀山		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原
	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	11:50-12:35 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 津志田	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀山		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山
	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 橋本	13:10-13:40 SP 津志田			13:10-13:40 SP 亀山
定休日	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 橋本	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 橋本	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 吉富	定休日	
			15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 吉富		
			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山		16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山本
	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	17:40-18:10 SP 神山	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神山		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 吉富
	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 津志田	10分 18:40-19:10 Cardio Reform Blast 神山			18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 吉富
	19:40-20:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 津志田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本			19:40-20:10 SP 山本
	21:00-21:30 SP 亀山	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 山本			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本

【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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	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
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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原萌々果
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉冨依歩
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神山絵理
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	津志田有花
18(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神山絵理
18(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原萌々果
19(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉冨依歩
19(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀山梨乃
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉冨依歩
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀山梨乃
21(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神山絵理
21(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本京佳
23(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原萌々果
23(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原萌々果
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原萌々果
24(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神山絵理
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本京佳
26(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀山梨乃
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	津志田有花
27(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神山絵理
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	亀山梨乃
30(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本京佳

◎ … 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+