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

※2026年11月25日02:03 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
			08:00–08:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美				08:00–08:30 ◎ピラStretchC 今泉							08:00–08:50 ◎ピラB+ 鈴木南美						08:00–08:30 SP 森本		08:00–08:45 Strong Hip&Legs 森本	
		09:30–10:20 ◎ピラB+ 鈴木南美	09:00–09:50 ◎ピラB+ 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森本	09:30–10:15 Ex45ピラTotalBody 鈴木友都	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 馴松	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 馴松		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 森本	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 今泉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ピラA+ 森本	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 鈴木南美		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 森本	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 今泉	09:30–10:00 SP 今泉	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 森本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:00–09:45 Strong Back&Arms 森本	09:15–09:45 ◎ピラRefCore 森本	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 森本
		10:40–11:10 ◎ピラRefCore 鈴木南美	10:20–11:05 Ex45ピラRefBody 鈴木友都	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 今泉	10:45–11:30 Strong Hip&Legs 鈴木友都	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 馴松	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 鈴木南美		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 森本	10:30–11:15 Power Basic 今泉	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 鈴木南美	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 鈴木南美	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 森本	10:40–11:10 ◎ピラcore 森本		10:50–11:20 SP 森本	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 今泉	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 今泉	10:50–11:20 SP 森本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 松本	10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 松本	10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 鈴木南美	10:30–11:00 ◎ピラcore 森本
		11:35–12:05 ◎ピラChestSR 鈴木友都								11:45–12:15 ◎ピラRefCore 馴松				11:40–12:10 ◎ピラChestSR 森本				11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 馴松						11:30–12:00 SP 馴松
		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鈴木南美		12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 今泉	12:00–12:30 ◎ピラControlF 森本	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 今泉	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 鈴木南美		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 今泉		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 馴松	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 今泉	11:50–12:35 Ex45ピラBackStyle 鈴木友都			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 馴松	11:50–12:20 SP 馴松		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 松本	12:10–12:40 SP 馴松	11:35–12:25 ◎ピラLower+ 松本	11:35–12:25 ◎ピラLower+ 鈴木南美	
		12:50–13:20 ◎ピラControlF 森本			13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 森本	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 今泉	12:55–13:25 ◎ピラRefCore 鈴木南美		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 今泉		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 森本	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 馴松	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 鈴木友都	12:40–13:10 ◎ピラControlF 今泉		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 森本	12:50–13:35 Power Waist Shape 馴松	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 馴松			12:55–13:25 ◎ピラcore 森本	12:55–13:25 SP 森本	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 松本
						14:10–14:40 ◎ピラRefBody 今泉					13:50–14:40 ◎ピラJumpM 森本		14:25–14:55 ◎ピラPerBackBody 森本	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 松本			14:00–14:30 SP 馴松			13:55–14:40 Boost Upper&Lower 森本		13:55–14:25 ◎ピラRefBody 今泉
			14:25–15:10 Strong Hip&Legs 馴松											15:00–15:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美							15:10–15:40 ◎ピラStretchC 今泉		14:55–15:45 ◎ピラB&A+ 今泉
			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 鈴木南美				15:40–16:30 ◎ピラLower+ 馴松					15:45–16:30 Strong Hip&Legs 馴松		16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 今泉							16:10–16:40 SP 今泉		16:15–16:45 SP 鈴木友都
			17:00–17:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美				17:00–17:30 ◎ピラcore 今泉		16:20–16:50 ◎ピラChestSR 森本														
						17:40–18:10 ◎ピラRefCore 馴松	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 今泉		17:15–18:05 ◎ピラLower+ 鈴木南美		17:05–17:50 Ex45ピラBackStyle 鈴木友都	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 鈴木南美		17:00–17:45 Power Waist Shape 鈴木南美		17:40–18:10 ◎ピラStretchC 馴松	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 松本		17:40–18:10 ◎ピラHipLine 森本		17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 今泉		17:15–18:00 Ex45ピラRefBody 鈴木友都
		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 今泉		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 今泉	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 今泉	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 鈴木南美			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 鈴木友都	18:45–19:30 Ex45ピラRefCore 鈴木友都	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 馴松	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本	18:45–19:15 ◎ピラStretchC 今泉			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 今泉	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松本	18:45–19:15 SP 今泉			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本
		20:00–20:30 ◎ピラcore 森本		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 鈴木南美	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 今泉	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 森本			19:50–20:40 ◎ピラB+ 鈴木南美	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 馴松	19:40–20:30 ◎ピラA+ 森本	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 鈴木南美	19:45–20:30 Ex45ピラTotalBody 鈴木友都			19:40–20:30 ◎ピラJumpM 森本	19:45–20:30 Ex45ピラRefCore 鈴木友都	20:00–20:30 SP 今泉	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 今泉			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 馴松
		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 森本		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 森本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 森本			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 馴松	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 鈴木友都	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 鈴木南美	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 今泉			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 森本	21:00–21:50 ◎ピラB+ 森本	21:00–21:30 SP 今泉	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 今泉	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 今泉			21:00–21:30 SP 森本

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	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 馴松 10:50-11:20 SP 馴松 11:50-12:40 ◎ピラB+ 鈴木南美 13:10-13:55 Power Waist Shape 鈴木南美 17:25-18:15 ◎ピラUpper+ 鈴木南美 18:45-19:30 Power Basic 鈴木南美 20:00-20:30 SP 鈴木友都 21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 鈴木友都	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 松本 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 松本 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 松本 13:30-14:00 ◎ピラStretchC 今泉 16:15-17:00 Power Basic 鈴木南美 17:30-18:15 Power Waist Shape 鈴木南美 18:45-19:30 Strong Back&Arms 馴松 20:00-20:30 SP 今泉 21:00-21:30 ◎ピラRefBody 馴松	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 鈴木南美 09:20-10:05 Power Basic 鈴木南美 10:35-11:05 ◎ピラRefCore 鈴木南美 11:35-12:05 SP 鈴木友都 12:35-13:25 ◎ピラH&L+ 今泉 13:45-14:15 ◎ピラTotalBody 今泉 14:45-15:15 SP 今泉 15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 松本 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 松本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木南美 10:50-11:20 ◎ピラRefCore 鈴木南美 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 松本 13:10-13:40 SP 今泉 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 鈴木南美 18:20-19:10 ◎ピラB+ 鈴木南美 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木南美 21:00-21:30 SP 馴松

【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	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
17(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
17(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
19(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
20(金)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
21(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今泉優里香
23(月)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
23(月)	16:15-16:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
24(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森本愛奈
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木友都
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今泉優里香
28(土)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木友都
28(土)	14:45-15:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今泉優里香
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今泉優里香
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馴松さやか

◎ … 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+