2026年11月レッスンスケジュール Rintosull グローボ蘇我店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月05日02:04 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
	臨時休業	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 青木 10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 青木 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 多田 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 多田 17:40-18:30 ◎ビラJumpM 中島 19:00-19:30 ◎ビラStretchC 岩崎 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 岩崎 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 岩崎	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 多田 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 多田 10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 吉野 11:40-12:25 Power Basic 吉野 14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 蓬田 15:20-15:50 ◎ビラRefCore 蓬田 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 多田 17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 岩崎	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 中島 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 多田 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 多田 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 青木 14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 青木 17:20-18:10 ◎ビラB+ 蓬田 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 蓬田 20:00-20:50 ◎ビラLower+ 吉野 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 吉野	09:00-09:45 Ex45ビラcore 中島 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 岩崎 ●11:45-12:35 ◎ビラH&L+ 岩崎 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 吉野 19:40-20:30 ◎ビラB+ 吉野 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 蓬田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 多田 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 多田 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 蓬田 12:40-13:30 ◎ビラB+ 蓬田 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 蓬田 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 吉野 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 吉野 21:00-21:50 ◎ビラB+ 吉野	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 多田 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 多田 10:40-11:10 ◎ビラStretchC 岩崎 11:40-12:10 ◎ビラRefBody 岩崎 14:20-14:50 ◎ビラRefCore 吉野 15:20-16:05 Ex45ビラControlF 中島 16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 吉野 17:40-18:25 Power Basic 吉野	臨時休業	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 青木 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 青木 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 蓬田 13:00-13:30 ◎ビラRefCore 蓬田 14:00-14:30 ◎ビラStretchC 岩崎 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 吉野 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 吉野 20:00-20:45 Strong Hip&Legs 岩崎 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 岩崎	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 青木 10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 青木 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 多田 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 多田 19:20-19:50 ◎ビラRefBody 岩崎 20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 吉野 21:20-21:50 ◎ビラRefCore 蓬田	09:00-09:50 ◎ビラB+ 蓬田 10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 蓬田 11:40-12:10 ◎ビラStretchC 岩崎 12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 青木 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 多田 14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 青木 17:20-18:05 Power Basic 吉野 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 吉野 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 多田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 多田	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 中島 10:00-10:50 ◎ビラJumpM 中島 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 吉野 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 吉野 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 吉野 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 吉野 19:40-20:30 ◎ビラB+ 蓬田 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 蓬田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 多田 09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 多田 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 多田 11:40-12:30 ◎ビラJumpM 中島 13:00-13:30 ◎ビラHipLine 中島 14:00-14:30 ◎ビラRefCore 吉野 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 蓬田 20:00-20:45 Power Waist Shape 吉野 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 吉野	08:00-08:45 Ex45ビラcore 中島 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 多田 12:00-12:30 ◎ビラHipLine 中島 14:20-15:10 ◎ビラLower+ 多田 15:40-16:10 ◎ビラRefBody 岩崎 16:40-17:25 Strong Hip&Legs 岩崎 18:00-18:30 ◎ビラStretchC 岩崎	臨時休業	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 青木 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 青木 11:40-12:10 SP 吉野 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 吉野 14:00-14:30 SP 岩崎 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 多田 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 多田 20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 中島 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 中島	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 蓬田 10:20-10:50 SP 蓬田 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 岩崎 12:20-12:50 ◎ビラStretchC 岩崎 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 多田 17:20-17:50 SP 岩崎 18:20-19:10 ◎ビラB+ 岩崎 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 多田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 多田	09:00-09:30 SP 蓬田 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 蓬田 11:20-12:05 Ex45ビラcore 中島 12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 青木 14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 青木 17:20-18:10 ◎ビラA+ 中島 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 岩崎 20:00-20:50 ◎ビラB+ 岩崎 21:20-21:50 SP 岩崎	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 多田 10:20-10:50 ◎ビラRefCore 蓬田 11:20-12:10 ◎ビラB+ 蓬田 12:40-13:10 SP 蓬田 ●17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 岩崎 18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 岩崎 20:00-20:30 SP 岩崎 21:00-21:50 ◎ビラA+ 中島	09:00-09:50 ◎ビラB+ 蓬田 10:20-10:50 SP 蓬田 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 多田 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 多田 14:00-14:30 SP 蓬田 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 多田 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 多田 20:00-20:45 Ex45ビラControlF 中島 21:20-21:50 SP 中島	08:00-08:30 SP 吉野 09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 吉野 10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 岩崎 11:20-11:50 SP 岩崎 14:20-14:50 ◎ビラRefCore 吉野 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 多田 16:40-17:10 ◎ビラHipLine 中島 17:40-18:25 Ex45ビラcore 中島 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 多田	臨時休業	08:00-08:50 ◎ビラB+ 蓬田 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 青木 10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 青木 12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 吉野 14:20-14:50 SP 蓬田 15:20-16:05 Strong Hip&Legs 岩崎 16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 岩崎 18:00-18:30 SP 吉野 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 多田 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 多田	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 吉野 10:00-10:30 SP 吉野 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 多田 12:20-13:05 Power Waist Shape 吉野 13:40-14:10 SP 中島 14:20-14:50 SP 蓬田 16:40-17:10 ◎ビラB&A+ 岩崎 17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 中島 18:20-19:10 ◎ビラJumpM 中島

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
			08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 中島		
	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 蓬田	09:00-09:45 Ex45ピラControlF 中島	09:00-09:30 SP 中島		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 青木
	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 蓬田	10:20-10:50 SP 蓬田	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 蓬田		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 青木
	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 吉野	11:20-12:10 ◎ピラB+ 蓬田	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 岩崎		11:40-12:10 SP 吉野
	12:40-13:10 SP 吉野				12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 吉野
臨時休業			14:00-14:45 Strong Back&Arms 岩崎	臨時休業	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 蓬田
			15:20-15:50 SP 岩崎		15:00-15:30 SP 吉野
			16:20-17:10 ◎ピラLower+ 多田		
	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 多田		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 多田		17:20-18:05 Ex45ピラControlF 中島
	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 多田	19:00-19:30 SP 吉野			18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 多田
	20:00-20:30 SP 岩崎	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 岩崎			20:00-20:30 SP 蓬田
	21:00-21:45 Strong Back&Arms 岩崎	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 岩崎			21:00-21:50 ◎ピラB+ 蓬田

【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
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	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ピラcore	【Extra45】Shape up Core	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)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
16(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
17(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
17(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
18(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
18(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
19(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
19(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
20(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
20(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
20(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島沙也花
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
21(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
23(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
23(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
24(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
24(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島沙也花
26(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
27(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来
27(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
28(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島沙也花
28(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎美由希
30(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
30(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉野未希子
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	蓬田聖来

◎ … 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+