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

※2026年11月01日02:02 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 ◎ピラControlF 綿田				08:30-09:20 ◎ピラLower+ 田中							08:30-09:15 Power Basic 綿田						08:30-09:00 SP 向井		08:30-09:15 Power Basic 綿田	
		09:30-10:20 ◎ピラA+ 石塚	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 綿田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 向井	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 綿田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 向井	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 田中		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 田中	09:30-10:00 ◎ピラControlF 石塚	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 蘆刈	09:30-10:20 ◎ピラB+ 田中	09:30-10:00 ◎ピラControlF 石塚	09:50-10:20 Rin-Ballet 綿田		09:30-10:00 SP 石塚	09:30-10:00 ◎ピラControlF 石塚	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 向井	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 田中	09:30-10:00 SP 綿田	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 向井	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 蘆刈	09:30-10:00 SP 石塚
		10:50-11:35 Ex45ピラStretchC 石塚	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 田中	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 向井	10:30-11:00 ◎ピラcore 綿田	10:50-11:40 ◎ピラJumpM 向井	11:10-11:40 ◎ピラPerBackBody 石塚		10:50-11:40 ◎ピラB+ 田中	10:30-11:15 Ex45ピラStretchC 石塚	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 蘆刈	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 田中	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 田中	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 蘆刈		10:30-11:15 Ex45ピラStretchC 石塚	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 田中	10:50-11:20 SP 向井	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田中	10:30-11:15 Power Basic 綿田	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 竹矢	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 蘆刈	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 石塚
		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 蘆刈	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 田中		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 蘆刈				11:50-12:40 ◎ピラLower+ 向井			11:30-12:15 Boost Upper&Lower 向井			11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 西山	11:50-12:40 ◎ピラB+ 田中						11:30-12:20 ◎ピラLower+ 蘆刈
		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 向井				12:10-13:00 ◎ピラB+ 田中			12:10-13:00 ◎ピラA+ 石塚		12:10-12:40 ◎ピラRefCore 田中	12:10-12:40 Rin-Ballet 綿田		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 蘆刈				12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 蘆刈	12:10-12:40 SP 綿田	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 向井		12:30-13:00 SP 向井	
			13:10-13:55 Boost Upper&Lower 向井	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 石塚						13:10-13:40 ◎ピラcore 綿田	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 田中		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 石塚			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 西山	13:10-13:40 SP 綿田		13:10-13:40 ◎ピラChestSR 綿田	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 田中	12:40-13:30 ◎ピラB+ 竹矢		
					13:30-14:15 Power Basic 綿田	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 田中	13:30-14:15 Power Basic 綿田															13:30-14:00 ◎ピラHipLine 向井	
		14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 田中	14:20-14:50 ◎ピラHipLine 向井						14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 蘆刈		14:30-15:00 ◎ピラHipLine 向井	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 蘆刈	14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 石塚			14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 蘆刈	14:10-14:40 ◎ピラControlF 綿田			14:00-14:50 ◎ピラLower+ 蘆刈		
														14:50-15:20 ◎ピラTotalBody 向井						14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 田中			
		15:40-16:30 ◎ピラJumpM 向井	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 蘆刈		15:10-16:00 ◎ピラA+ 石塚	14:50-15:35 Power Basic 綿田	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 蘆刈		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 蘆刈		15:50-16:40 ◎ピラB+ 田中	16:00-16:30 ◎ピラControlF 綿田	15:10-16:00 ◎ピラB+ 田中	15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 向井		15:30-16:20 ◎ピラA+ 石塚	15:40-16:30 ◎ピラLower+ 蘆刈	15:10-15:40 SP 綿田			15:20-15:50 SP 石塚		
						16:10-16:40 Rin-Ballet 綿田	16:10-16:40 Rin-Ballet 綿田												16:00-16:30 SP 綿田					
					16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 蘆刈																16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 蘆刈		16:20-16:50 SP 綿田	16:30-17:00 ◎ピラHipLine 向井
		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 田中	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 田中	17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 向井			17:10-17:55 Ex45ピラStretchC 石塚		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 田中	17:30-18:00 Rin-Ballet 綿田	17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 向井	17:00-17:30 ◎ピラChestSR 綿田		17:10-18:00 ◎ピラLower+ 石塚		16:50-17:40 ◎ピラLower+ 西山	17:00-17:30 ◎ピラcore 綿田	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 向井	17:30-18:00 SP 向井				
					17:50-18:20 ◎ピラControlF 石塚	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 向井							17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 石塚								17:40-18:30 ◎ピラLower+ 蘆刈		17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 向井	17:30-18:00 SP 向井
		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 蘆刈	18:20-19:10 ◎ピラB+ 田中	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 蘆刈	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 蘆刈	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 田中	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 蘆刈		18:00-18:30 ◎ピラHipLine 向井	18:30-19:20 ◎ピラJumpM 向井	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 向井	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 田中	18:50-19:35 Ex45ピラStretchC 石塚	18:30-19:20 ◎ピラA+ 石塚		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 西山	18:00-18:45 Ex45ピラStretchC 石塚	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 蘆刈	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 田中	18:10-19:00 ◎ピラJumpM 向井		18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 向井	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 田中
		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 蘆刈		19:20-20:10 ◎ピラB+ 蘆刈		19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 綿田			19:20-20:10 ◎ピラLower+ 石塚	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 綿田	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 綿田	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 蘆刈			19:30-20:00 ◎ピラPerBackBody 石塚	19:20-19:50 SP 石塚	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 蘆刈	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 蘆刈	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 向井	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 竹矢		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 蘆刈
		20:40-21:30 ◎ピラB+ 田中		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 田中	20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 蘆刈				20:40-21:10 ◎ピラControlF 石塚			20:20-21:10 ◎ピラB+ 蘆刈	20:10-21:00 ◎ピラJumpM 向井		20:30-21:00 SP 石塚	20:20-21:10 ◎ピラLower+ 綿田						
						21:00-21:30 ◎ピラChestSR 綿田				21:00-21:30 ◎ピラChestSR 綿田	21:00-21:30 ◎ピラControlF 綿田						21:00-21:30 Rin-Ballet 綿田	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 石塚	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 田中			21:00-21:30 ◎ピラControlF 綿田

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
09:30–10:15 Boost Upper&Lower 向井	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 綿田	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 田中	定休日	09:30–10:00 SP 向井
10:50–11:20 SP 向井		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿田	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 向井
11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 綿田		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 田中	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 綿田		11:50–12:35 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 石塚
12:50–13:35 Power Basic 綿田		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 向井		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中		14:50–15:20 SP 綿田	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 向井		14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 石塚
16:00–16:30 SP 向井		15:50–16:20 Rin-Ballet 綿田	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 石塚		15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 田中
17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 向井			16:10–16:40 SP 石塚		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中
18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 蘆刈		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 向井	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿田		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 綿田
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 蘆刈		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 向井	18:30–19:15 Power Basic 綿田		20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿田
21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 綿田		21:00–21:30 SP 石塚			

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
16(月)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
17(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
17(火)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
18(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
18(水)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
19(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
19(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
20(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
20(金)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
21(土)	08:30–09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
21(土)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
23(月)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
23(月)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
24(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
24(火)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
25(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
25(水)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴
27(金)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	綿田玲央
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
28(土)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石塚菜緒
30(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	向井瑠貴

◎ … 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+