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

※2026年11月22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
			●08:00–08:50 ◎ビラLower+ 越智				08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 宮澤							●08:00–08:50 ◎ビラB+ 越智						08:00–08:30 SP 田代		08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 小林	
		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 田代	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 越智	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 越智	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 越智	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 西窪	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 西窪		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 西窪	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 西窪	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 越智	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 田代	09:30–10:20 ◎ビラB+ 田代	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 越智		09:30–10:15 Ex45ビラChestSR 宮澤	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 小林	09:30–10:00 Rin-Ballet 宮澤	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 越智	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 小林	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 田代		09:00–09:30 SP 小林	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 小林
		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 田代	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 田代	●10:50–11:40 ◎ビラLower+ 越智	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 越智	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 西窪	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 西窪		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 西窪	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 西窪	●10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 越智	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 田代	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 田代	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 田代		10:40–11:10 SP 西窪	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 小林	10:30–11:00 SP 宮澤	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 越智	10:30–11:00 SP 小林	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田代		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 田代	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 西窪
							11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 西窪			11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 小林						11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 西窪		11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 西窪	11:50–12:40 ◎ビラB+ 越智	●11:30–12:20 ◎ビラB+ 越智			11:20–12:10 ◎ビラB+ 田代	11:30–12:00 SP 西窪
		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 田代	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 田代		12:10–12:40 ◎ビラcore 小林	12:10–13:00 ◎ビラB+ 田代			12:10–12:40 ◎ビラcore 小林	12:50–13:20 ◎ビラcore 小林	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 西窪		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 田代				12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 西窪							
				12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 西窪	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 小林				13:10–13:40 ◎ビラControlF 小林				13:10–13:40 ◎ビラStretchC 小林	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 田代								13:40–14:30 ◎ビラA+ 小林			
												13:50–14:20 Rin-Ballet 宮澤					13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 西窪							
				14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 西窪			●14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 越智					●14:50–15:40 ◎ビラB+ 田代		14:20–15:10 ◎ビラB+ 田代									14:30–15:00 SP 田代	
			14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 西窪																		15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 小林			
							15:40–16:30 ◎ビラLower+ 越智							15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 西窪										15:30–16:20 ◎ビラB+ 越智	
			16:00–16:30 ◎ビラRefBody 西窪																		16:00–16:30 SP 小林			
						16:30–17:00 ◎ビラRefCore 田代										16:40–17:30 ◎ビラB+ 越智								16:50–17:20 ◎ビラRefCore 越智	
			17:00–17:30 ◎ビラcore 小林				17:00–17:30 ◎ビラRefBody 西窪						17:20–17:50 ◎ビラRefBody 西窪	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 西窪			17:10–18:00 ◎ビラLower+ 越智	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 西窪	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 小林	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 越智	17:00–17:30 Rin-Ballet 宮澤			
					●17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 越智							17:30–18:15 Ex45ビラChestSR 宮澤												
		18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 宮澤		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 越智		●18:00–18:50 ◎ビラLower+ 越智			18:10–19:00 ◎ビラLower+ 越智	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 田代			18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 西窪			18:30–19:00 SP 西窪	18:30–19:00 SP 小林	18:30–19:00 SP 西窪	18:40–19:10 SP 小林	18:20–19:10 ◎ビラB+ 越智			●18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 越智
		19:00–19:30 ◎ビラStretchC 小林			18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 田代						19:10–19:40 ◎ビラStretchC 小林	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 小林												
				19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 西窪		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 越智			●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 越智	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 越智		19:50–20:20 Cardio Reform Blast 小林	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 西窪			●19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 越智	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 越智	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 越智	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 西窪	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 西窪			19:50–20:20 SP 田代
		20:00–20:30 ◎ビラControlF 小林			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 田代						20:10–20:40 ◎ビラHipLine 小林													
				20:50–21:40 ◎ビラA+ 小林		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 越智			●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 越智	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 越智	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 小林	20:50–21:40 ◎ビラJumpM 小林	21:00–21:30 ◎ビラControlF 小林			20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 越智	20:50–21:40 ◎ビラB+ 越智	20:50–21:40 ◎ビラB+ 越智	21:00–21:30 SP 西窪	21:00–21:30 SP 西窪			20:50–21:40 ◎ビラB+ 田代
		21:00–21:30 ◎ビラHipLine 小林			21:00–21:30 ◎ビラControlF 小林																			

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 ◎ﾋﾞﾗB+ 田代 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代 12:10-12:40 SP 田代 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智 18:30-19:00 SP 小林 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西窪 20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田代 12:10-12:40 SP 田代 17:20-17:50 SP 西窪 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西窪 20:00-20:30 SP 宮澤 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 宮澤	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 越智 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 越智 10:40-11:10 SP 西窪 13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 越智 14:40-15:10 SP 西窪 15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西窪 17:00-17:30 SP 宮澤	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 田代 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田代 12:10-12:40 SP 田代 14:00-14:45 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 宮澤 16:20-16:50 SP 西窪 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西窪 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 小林 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小林 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小林

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	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
3.5	◎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)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
16(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
17(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林遥
18(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
18(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林遥
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
20(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林遥
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
21(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林遥
23(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林遥
23(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田代三葉
24(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
24(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
26(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
26(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林遥
27(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
27(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
28(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
28(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美
28(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮澤智美
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田代三葉
30(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西窪亜美

○ … 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）



【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+