2026年11月レッスンスケジュール Rintosull みのおキューズモール店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月03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
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松本 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 松本 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 河野 13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 池内 14:10-14:40 ◎ビラRefCore 大石 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 河野 17:30-18:00 ◎ビラRefCore 河野 18:30-19:20 ◎ビラB+ 大石 19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 大石 21:10-21:40 ◎ビラBackStyle 池内	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 河野 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 河野 11:10-11:55 Strong Hip&Legs 松本 12:30-13:00 ◎ビラRefCore 河野 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 大石 14:50-15:40 ◎ビラWaist+ 大石 16:10-16:40 ◎ビラRefBody 松本 17:10-18:00 ◎ビラB+ 大石	10分 09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 池内 10分 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 河野 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 池内 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 河野 10分 14:10-15:00 ◎ビラB+ 大石 17:30-18:15 Boost Upper&Lower 大石 10分 18:50-19:20 ◎ビラRefCore 河野 10分 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 河野 21:10-21:40 ◎ビラRefCore 大石	10分 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 池内 10分 10:50-11:20 ◎ビラStretchC 池内 13:10-13:40 ◎ビラcore 池内 10分 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 河野 16:10-16:40 ◎ビラRefCore 河野 10分 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 松本 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 河野 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 河野	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大石 10分 10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 池内 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 池内 12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 大石 14:10-14:40 ◎ビラRefBody 松本 16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 松本 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 大石 10分 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 大石 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 松本 10分 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 松本	10分 08:30-09:20 ◎ビラB+ 河野 09:55-10:25 ◎ビラRefCore 河野 10分 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 池内 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 河野 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 松本 14:50-15:20 ◎ビラRefBody 松本 15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 池内 10分 17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 松本	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 松本 10分 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 松本 10分 11:50-12:40 ◎ビラA+ 三浦 13:10-13:40 Rin-Ballet 三浦 10分 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 大石 10分 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 大石 19:00-19:30 ◎ビラRefCore 大石 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 松本 ●21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河野 10分 10:50-11:40 ◎ビラB+ 河野 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 池内 13:10-13:40 ◎ビラControlF 池内 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 大石 10分 17:10-18:00 ◎ビラB+ 大石 18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 大石 19:40-20:30 ◎ビラB+ 河野 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 河野 21:10-21:40 ◎ビラRefCore 河野	09:30-10:00 ◎ビラControlF 池内 10分 10:30-11:00 ◎ビラStretchC 池内 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 三浦 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 池内 14:10-14:40 Rin-Ballet 三浦 10分 15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 河野 10分 17:40-18:10 ◎ビラcore 三浦 18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 三浦 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 河野	10分 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大石 10分 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 大石 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 池内 12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 大石 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 河野 15:30-16:00 ◎ビラControlF 池内 10分 17:40-18:10 ◎ビラStretchC 池内 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 池内 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 河野 21:00-21:50 ◎ビラB+ 河野	10分 09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 松本 10分 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大石 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 池内 12:10-12:40 ◎ビラcore 池内 13:10-13:40 Rin-Ballet 三浦 10分 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 大石 10分 18:50-19:20 Rin-Ballet 三浦 21:10-21:40 Rin-Ballet 三浦	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河野 10分 10:50-11:40 ◎ビラB+ 河野 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 大石 13:10-13:40 SP 河野 10分 14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 池内 15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 大石 17:30-18:00 SP 大石 10分 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 大石 10分 19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 池内 21:10-21:40 SP 池内	09:30-10:00 SP 松本 10分 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 河野 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 松本 12:50-13:40 ◎ビラB+ 松本 14:10-14:40 SP 河野 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 河野 18:40-19:10 SP 河野 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 池内 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 池内	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大石 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大石 11:50-12:20 SP 松本 12:50-13:20 ◎ビラRefCore 大石 15:40-16:10 SP 三浦 10分 ●17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 松本 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 松本 20:10-20:40 SP 三浦 21:10-21:40 Rin-Ballet 三浦	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大石 10分 10:50-11:20 SP 大石 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 池内 10分 18:40-19:10 SP 松本 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 松本 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 河野	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 池内 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 池内 12:10-13:00 ◎ビラB+ 大石 13:30-14:00 SP 大石 10分 16:40-17:10 SP 三浦 10分 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 三浦 19:00-19:30 ◎ビラControlF 池内 10分 20:00-20:30 ◎ビラStretchC 池内 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 大石	10分 08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 松本 09:50-10:40 ◎ビラB+ 松本 10分 11:10-12:00 ◎ビラLower+ 河野 12:30-13:00 SP 松本 10分 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 大石 14:50-15:40 ◎ビラWaist+ 河野 16:10-16:40 SP 河野 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 大石	定休日	08:30-09:20 ◎ビラA+ 三浦 09:50-10:20 ◎ビラPerBackBody 三浦 10:50-11:40 ◎ビラB+ 大石 12:10-12:40 ◎ビラcore 三浦 13:10-13:40 SP 松本 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 松本 15:30-16:00 ◎ビラStretchC 池内 16:30-17:00 SP 池内 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 大石 18:50-19:20 ◎ビラRefCore 大石	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 松本 10:50-11:20 SP 松本 11:50-12:20 Rin-Ballet 三浦 12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 松本 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 大石 16:20-17:10 ◎ビラLower+ 池内 17:40-18:10 SP 大石 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 大石 20:00-20:30 ◎ビラControlF 池内 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 池内

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
臨時休業	09:30-10:00 SP 河野 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 河野 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松本 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松本 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗcore 池内 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松本 18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松本 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池内 21:10-21:40 SP 池内	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大石 10:50-11:20 SP 大石 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河野 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河野 14:30-15:00 SP 松本 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 三浦 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗcore 三浦 18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河野 20:10-20:40 SP 河野 21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松本	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大石 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 池内 12:10-12:40 SP 松本 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 河野 14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河野 15:30-16:00 SP 三浦 16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 三浦 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 池内 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松本	定休日	09:30-10:00 SP 松本 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松本 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 三浦 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 池内 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松本 16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 三浦 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河野 18:40-19:10 SP 河野 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 池内 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 池内

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河野愛美
16(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大石桃花
16(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池内叶
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河野愛美
18(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
18(水)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦愛都
18(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦愛都
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大石桃花
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
20(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大石桃花
20(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三浦愛都
21(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
21(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河野愛美
23(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
23(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池内叶
24(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
24(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大石桃花
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河野愛美
26(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池内叶
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大石桃花
27(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
27(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河野愛美
28(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
28(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
30(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松本梨愛
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河野愛美

◎ … 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）

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+