# 2026年11月レッスンスケジュール Rintosull エコール・いずみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月05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 | 10:30–11:15 Power Basic 佐々木<br>11:50–12:20 ◎ピラHipLine 佐々木<br>12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 平田<br>13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 永橋<br>15:10–15:40 ◎ピラRefBody 永橋<br>17:40–18:10 ◎ピラChestSR 平田<br>18:40–19:30 ◎ピラLower+ 永橋<br>20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 小川<br>21:00–21:30 ◎ピラControlF 小川 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山下<br>11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山下<br>13:10–13:40 ◎ピラcore 平田<br>14:10–14:40 ◎ピラPerBackBody 平田<br>15:10–16:00 ◎ピラB+ 小川<br>16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 小川<br>17:30–18:00 ◎ピラRefBody 永橋<br>18:30–19:20 ◎ピラLower+ 永橋 | 10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 平田<br>11:30–12:15 Strong Hip&Legs 平田<br>12:50–13:20 ◎ピラRefCore 佐々木<br>13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 平田<br>14:50–15:40 ◎ピラLower+ 金谷<br>17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 佐々木<br>18:40–19:10 ◎ピラHipLine 佐々木<br>19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 金谷<br>21:00–21:50 ◎ピラLower+ 金谷 | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金谷<br>11:50–12:20 ◎ピラcore 月岡<br>12:50–13:40 ◎ピラJumpM 月岡<br>16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 金谷<br>17:40–18:10 ◎ピラRefCore 佐々木<br>18:40–19:25 Ex45ピラControlF 月岡<br>20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 月岡<br>21:00–21:30 ◎ピラHipLine 佐々木 | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金谷<br>11:50–12:35 Strong Back&Arms 平田<br>13:10–13:40 ◎ピラcore 平田<br>14:10–14:40 ◎ピラHipLine 佐々木<br>15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 金谷<br>16:30–17:00 ◎ピラHipLine 佐々木<br>18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 平田<br>19:40–20:30 ◎ピラB+ 佐々木<br>21:00–21:30 ◎ピラRefCore 佐々木 | 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 永橋<br>11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永橋<br>13:10–13:40 ◎ピラChestSR 小川<br>14:10–14:40 ◎ピラRefCore 永橋<br>15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 佐々木<br>16:30–17:00 ◎ピラHipLine 佐々木<br>17:30–18:00 ◎ピラControlF 小川<br>18:30–19:20 ◎ピラB+ 小川 | 定休日 | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 佐々木<br>11:50–12:20 ◎ピラHipLine 佐々木<br>12:50–13:20 ◎ピラRefBody 永橋<br>14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 平田<br>17:40–18:10 ◎ピラChestSR 平田<br>18:40–19:30 ◎ピラLower+ 金谷<br>20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 小川<br>21:00–21:50 ◎ピラJumpM 月岡 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山下<br>11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 山下<br>13:10–13:40 ◎ピラRefCore 永橋<br>14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 平田<br>17:40–18:10 ◎ピラChestSR 平田<br>18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 小川<br>19:40–20:30 ◎ピラB+ 小川<br>21:00–21:50 ◎ピラLower+ 永橋 | 10:30–11:00 ◎ピラChestSR 平田<br>11:30–12:20 ◎ピラJumpM 月岡<br>12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 平田<br>13:50–14:40 ◎ピラLower+ 金谷<br>14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>15:00–15:30 ◎ピラcore 平田<br>17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 金谷<br>18:40–19:30 ◎ピラLower+ 金谷<br>20:00–20:30 ◎ピラControlF 小川<br>21:00–21:30 ◎ピラHipLine 小川 | 10:30–11:00 ◎ピラcore 平田<br>11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 平田<br>12:30–13:15 Power Basic 永橋<br>13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 金谷<br>14:10–14:40 ◎ピラRefBody 永橋<br>15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 金谷<br>17:20–18:10 ◎ピラLower+ 金谷<br>18:40–19:10 ◎ピラRefCore 永橋<br>19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 永橋<br>21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 小川 | 10:30–11:15 Ex45ピラControlF 月岡<br>11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 佐々木<br>12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 金谷<br>13:10–13:40 ◎ピラHipLine 佐々木<br>14:10–14:40 ◎ピラRefBody 永橋<br>15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 金谷<br>17:20–18:10 ◎ピラLower+ 金谷<br>18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 月岡<br>19:40–20:10 ◎ピラRefCore 永橋<br>20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 永橋 | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 佐々木<br>11:50–12:20 ◎ピラHipLine 佐々木<br>12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 金谷<br>14:10–14:40 ◎ピラControlF 小川<br>15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>16:10–17:00 ◎ピラLower+ 永橋<br>17:30–18:15 Strong Hip&Legs 永橋<br>18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 小川 | 定休日 | 10:30–11:00 ◎ピラControlF 小川<br>11:30–12:00 SP 小川<br>12:30–13:20 ◎ピラLower+ 金谷<br>13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 金谷<br>15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>16:20–17:05 Power Waist Shape 佐々木<br>17:40–18:10 SP 佐々木<br>18:40–19:30 ◎ピラLower+ 金谷<br>20:00–20:30 ◎ピラcore 平田<br>21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 平田 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山下<br>11:50–12:40 ◎ピラB+ 山下<br>13:10–13:40 ◎ピラHipLine 佐々木<br>14:10–14:40 SP 佐々木<br>15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 金谷<br>17:20–18:10 ◎ピラLower+ 金谷<br>18:40–19:25 Power Basic 佐々木<br>20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 平田<br>21:00–21:30 SP 平田 | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 永橋<br>11:50–12:20 SP 平田<br>12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 永橋<br>14:10–14:40 SP 永橋<br>15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>16:20–17:10 ◎ピラLower+ 永橋<br>17:40–18:10 SP 永橋<br>18:40–19:10 ◎ピラChestSR 平田<br>19:40–20:25 Power Waist Shape 平田<br>21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 金谷 | 10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 小川<br>11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 小川<br>12:30–13:20 ◎ピラLower+ 平田<br>13:50–14:20 SP 平田<br>14:50–15:35 Boost Upper&Lower 佐々木<br>17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 小川<br>19:00–19:30 SP 佐々木<br>20:00–20:30 ◎ピラcore 平田<br>21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 佐々木 | 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 永橋<br>11:50–12:20 SP 永橋<br>12:50–13:20 ◎ピラControlF 月岡<br>18:40–19:25 Strong Hip&Legs 平田<br>20:00–20:30 SP 平田<br>21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 金谷 | 10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小川<br>11:30–12:20 ◎ピラB+ 平田<br>12:50–13:20 SP 平田<br>13:50–14:35 Boost Upper&Lower 金谷<br>15:10–15:40 ◎ピラChestSR 小川<br>16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 金谷<br>18:30–19:00 SP 平田 | 定休日 | 10:30–11:15 Power Waist Shape 平田<br>11:50–12:20 ◎ピラChestSR 平田<br>12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 金谷<br>14:10–14:40 SP 小川<br>15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 小川<br>16:10–17:00 ◎ピラB+ 佐々木<br>17:30–18:00 SP 佐々木<br>18:30–19:20 ◎ピラLower+ 金谷 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山下<br>11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 山下<br>13:10–13:40 SP 佐々木<br>14:10–14:55 Boost Upper&Lower 金谷<br>16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 小川<br>17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 小川<br>18:40–19:30 ◎ピラLower+ 金谷<br>20:00–20:30 SP 佐々木<br>21:00–21:45 Strong Back&Arms 永橋 |

| 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 | 10:30-11:15<br>Ex45ピラcore<br>月岡<br>11:50-12:20<br>SP<br>小川<br>12:50-13:20<br>◎ピラChestSR<br>月岡<br>13:50-14:35<br>Boost Upper&Lower<br>金谷<br>15:10-16:00<br>◎ピラUpper+<br>金谷<br>16:30-17:20<br>◎ピラWaist+<br>小川<br>17:50-18:20<br>◎ピラBackStyle<br>小川<br>18:50-19:40<br>◎ピラLower+<br>金谷<br>20:10-20:40<br>◎ピラRefCore<br>永橋<br>21:10-21:40<br>SP<br>永橋 | 10:30-11:00<br>◎ピラTotalBody<br>小川<br>11:30-12:00<br>◎ピラBackStyle<br>小川<br>12:30-13:20<br>◎ピラLower+<br>金谷<br>13:50-14:40<br>◎ピラUpper+<br>金谷<br>15:10-15:40<br>SP<br>平田<br>16:10-16:40<br>◎ピラcore<br>月岡<br>17:20-18:10<br>◎ピラJumpM<br>月岡<br>18:40-19:10<br>SP<br>永橋<br>19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>永橋<br>21:00-21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>平田 | 10:30-11:00<br>◎ピラcore<br>平田<br>11:30-12:15<br>Boost Upper&Lower<br>金谷<br>12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>金谷<br>14:10-14:40<br>SP<br>佐々木<br>15:10-15:40<br>◎ピラPerBackBody<br>平田<br>16:10-17:00<br>◎ピラUpper+<br>永橋<br>17:30-18:00<br>◎ピラRefCore<br>永橋<br>18:30-19:00<br>SP<br>佐々木 | 定休日 | 10:30-11:00<br>◎ピラRefCore<br>佐々木<br>11:30-12:00<br>◎ピラHipLine<br>佐々木<br>12:30-13:20<br>◎ピラB+<br>永橋<br>13:50-14:20<br>SP<br>永橋<br>14:50-15:35<br>Power Waist Shape<br>佐々木<br>16:10-16:40<br>◎ピラTotalBody<br>小川<br>17:20-18:10<br>◎ピラLower+<br>金谷<br>18:40-19:25<br>Boost Upper&Lower<br>金谷<br>20:00-20:30<br>SP<br>小川<br>21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>金谷 |

【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RefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ピラChestSR | Chest Spine Release | 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 | ◎ピラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎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 |
| 3.5 | Ex45ピラControlF | 【Extra45】Control Flow | 45分 |
| 3.5 | Ex45ピラcore | 【Extra45】Shape up Core | 45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) | 11:30-12:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川梨花 |
| 16(月) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 17(火) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 17(火) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 18(水) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 18(水) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永橋佳子 |
| 19(木) | 13:50-14:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 19(木) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 20(金) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永橋佳子 |
| 20(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 21(土) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 21(土) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 23(月) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川梨花 |
| 23(月) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 24(火) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 24(火) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 26(木) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川梨花 |
| 26(木) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永橋佳子 |
| 27(金) | 15:10-15:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 平田有香 |
| 27(金) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永橋佳子 |
| 28(土) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 28(土) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 佐々木心奈 |
| 30(月) | 13:50-14:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 永橋佳子 |
| 30(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川梨花 |

◎ … 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+