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

※2026年10月15日02:13 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	09:00–09:30 ◎ビラcore 深澤	08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 深澤	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 有末	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 岡田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岡田	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 有末	定休日	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 有末	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 渡辺	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 岡田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 有末	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 岡田	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 有末	定休日	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 渡辺	09:00–09:30 SP 深澤	09:00–09:30 SP 深澤	09:00–09:30 ◎ビラcore 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 深澤	定休日	08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 室山
		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 杉本	10:20–10:50 ◎ビラcore 深澤	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 有末	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 岡田	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 有末	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 岡田		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 有末	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 渡辺	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 岡田	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 岡田	10:00–10:30 ◎ビラHipLine 岡田	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 山本		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 杉本	10:00–10:30 ◎ビラHipLine 深澤	10:00–10:30 ◎ビラControlF 山本	10:00–10:30 SP 深澤	10:20–10:50 SP 渡辺	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 渡辺		10:20–10:50 SP 室山	10:00–10:30 SP 福田
		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 杉本	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 徳嶺	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 川満	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 深澤	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 有末	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 岡田		11:20–11:50 ◎ビラControlF 山本	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 岡田	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 岡田	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 有末	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 岡田		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 杉本	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 中西	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 有末	10分 11:00–11:50 ◎ビラA+ 深澤	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 有末	10分 11:20–12:10 ◎ビラA+ 渡辺		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 室山	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 福田
		12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 渡辺	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 岡田	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 深澤	12:40–13:10 ◎ビラcore 深澤	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 岡田	12:40–13:10 ◎ビラcore 渡辺		12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 山本	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岡田	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 岡田		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 深澤	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 岡田		12:40–13:10 SP 渡辺	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 中西	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 有末	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 渡辺	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 有末	12:40–13:10 SP 深澤		12:40–13:10 ◎ビラHipLine 深澤	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 室山
		13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 渡辺	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 徳嶺		13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 岡田		13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 渡辺			10分 14:00–14:50 ◎ビラA+ 深澤			13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 有末	14:00–14:30 ◎ビラControlF 山本			13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 渡辺	13:40–14:10 SP 深澤			13:40–14:30 ◎ビラB+ 有末		10分 13:40–14:30 ◎ビラA+ 深澤	13:40–14:10 SP 有末
			15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 岡田				15:00–15:30 ◎ビラPerBackBody 川満							15:00–15:30 ◎ビラHipLine 有末							15:00–15:30 ◎ビラPerBackBody 有末		15:00–15:30 SP 福田	
			16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 深澤				16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 川満							16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 有末							16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 室山		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 福田	
		17:20–17:50 ◎ビラHipLine 岡田	17:20–18:10 ◎ビラB+ 岡田	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 深澤	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 渡辺	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 川満	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 渡辺		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 深澤	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 有末	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 渡辺		17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 渡辺	17:20–18:10 ◎ビラB+ 岡田			17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 室山	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 深澤	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 深澤	17:20–17:50 SP 室山	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 室山		17:20–18:10 ◎ビラB+ 深澤	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 有末
		18:20–19:10 ◎ビラB+ 岡田		19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 川満	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 渡辺	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川満			18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 有末	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 深澤	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 渡辺	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 渡辺	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 渡辺			18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 渡辺	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 渡辺	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 室山	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 深澤	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 有末			18:40–19:30 ◎ビラB+ 深澤
		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 有末		20:00–20:30 ◎ビラcore 渡辺	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 川満	19:40–20:30 ◎ビラB+ 深澤			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 深澤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 深澤	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 深澤	10分 19:40–20:30 ◎ビラA+ 深澤	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 深澤			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 有末	10分 19:40–20:30 ◎ビラA+ 渡辺	19:40–20:30 ◎ビラB+ 有末	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 室山	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 室山			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 深澤
		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 有末		21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 山本	21:00–21:30 ◎ビラcore 川満	21:00–21:30 ◎ビラcore 深澤			21:00–21:30 ◎ビラHipLine 深澤	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 有末	21:00–21:30 ◎ビラcore 深澤	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 山本	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 深澤			21:00–21:30 SP 有末	21:00–21:30 SP 室山	21:00–21:30 ◎ビラControlF 室山	21:00–21:30 SP 室山	21:00–21:30 ◎ビラControlF 室山			21:00–21:30 ◎ビラControlF 山本

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			定休日	
			08:00-08:30 SP 有末		
09:00-09:30 SP 渡辺		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 福田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 室山		09:00-09:30 SP 深澤
10:00-10:50 ◎ピラLower+ 荒関		10:20-10:50 SP 福田	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 渡辺		10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 深澤
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 荒関		11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 有末	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 山本		11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 渡辺
12:40-13:10 ◎ピラPerBackBody 渡辺		12:40-13:10 ◎ピラControlF 山本	12:40-13:10 ◎ピラcore 深澤		
13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 福田		13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 室山	13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 室山		
			15:00-15:30 SP 室山		
			16:00-16:50 ◎ピラLower+ 渡辺		
17:20-18:10 ◎ピラLower+ 室山		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 室山	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 深澤		
18:40-19:10 SP 福田		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 渡辺			18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 有末
19:40-20:30 ◎ピラB+ 福田		19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 深澤			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 渡辺
21:00-21:30 ◎ピラChestSR 深澤		21:00-21:30 SP 深澤			21:00-21:30 SP 渡辺

【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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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
4	◎ピラ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)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
17(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
18(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
18(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
19(木)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
20(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
20(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
21(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
23(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
23(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
24(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
24(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
25(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉
25(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
27(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田多巴沙
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	有末麗美
28(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	室山紗耶
30(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深澤春香
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺万葉

◎ … 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+