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

※2026年11月25日02:00 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	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中塚 10:30–11:20 ◎ビラB+ 中塚 11:50–12:20 ◎ビラRefCore 上西 10分 13:00–13:30 ◎ビラHipLine 上西 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 西山 15:20–16:10 ◎ビラLower+ 唄 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 森田 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 西山 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 上西 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 西山	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 唄 09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 石井 10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 中塚 11:40–12:10 ◎ビラChestSR 中塚 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 唄 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 唄 10分 15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 石井 16:40–17:10 ◎ビラRefCore 森田 17:40–18:30 ◎ビラB+ 森田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 唄 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 唄 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 上西 10分 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 西山 14:30–15:00 ◎ビラStretchC 上西 10分 16:20–16:50 ◎ビラHipLine 上西 17:20–18:05 Ex45ビラRefBody 服部 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 西山 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 上西 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 西山	10分 09:30–10:00 ◎ビラControlF 上西 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 西山 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 上西 10分 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 上西 14:10–14:40 ◎ビラRefBody 中塚 16:20–16:50 ◎ビラRefCore 上西 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 西山 18:40–19:10 ◎ビラHipLine 上西 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 中塚 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中塚	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 唄 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 唄 12:10–12:40 ◎ビラStretchC 中塚 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 中塚 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 唄 17:20–18:10 ◎ビラA+ 中塚 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 石井 20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 石井 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 石井	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 森田 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 上西 10分 10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 森田 12:00–12:30 ◎ビラRefCore 森田 10分 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 上西 14:10–14:55 Power Basic 石井 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 石井 16:50–17:20 ◎ビラRefBody 上西 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 上西	定休日	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 森田 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 森田 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 上西 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 上西 14:10–15:00 ◎ビラB+ 中塚 15:30–16:20 ◎ビラLower+ 唄 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 森田 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 唄 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 唄 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 中塚	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西山 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 上西 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 西山 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 石井 10分 16:00–16:50 ◎ビラA+ 上西 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 西山 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 唄 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 石井 21:00–21:50 ◎ビラB+ 石井	09:30–10:00 ◎ビラcore 中塚 10:30–11:20 ◎ビラB+ 中塚 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 西山 18:20–19:05 Ex45ビラRefCore 服部 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 久川 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 久川	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 中塚 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 上西 10分 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 中塚 10分 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 上西 11:50–12:20 ◎ビラRefCore 中塚 12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 森田 13:10–13:40 ◎ビラStretchC 中塚 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 唄 16:20–17:10 ◎ビラLower+ 唄 17:20–18:05 Boost Upper&Lower 西山 10分 18:40–19:10 ◎ビラcore 中塚 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 西山 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 中塚	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 唄 09:20–09:50 ◎ビラRefCore 森田 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 唄 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 森田 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 唄 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 本直 15:20–16:10 ◎ビラB+ 石井 16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 森田 18:00–18:30 ◎ビラRefCore 石井 20:00–20:45 Boost Upper&Lower 上西	定休日	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 森田 10分 10:50–11:20 SP 森田 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 唄 10分 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 唄 14:30–15:00 ◎ビラRefCore 森田 15:30–16:20 ◎ビラB+ 森田 10分 17:40–18:10 ◎ビラcore 上西 18:40–19:25 Power Basic 上西 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 上西 10分 21:20–21:50 SP 上西	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 唄 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 西山 12:10–12:40 SP 中塚 13:20–13:50 ◎ビラHipLine 中塚 14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 西山 17:20–18:05 Boost Upper&Lower 西山 18:40–19:10 SP 中塚 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 久川 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 久川	09:30–10:00 SP 石井 10分 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 石井 10分 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 中塚 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 本直 10分 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 中塚 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 中塚 10分 20:00–20:30 SP 中塚 10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 上西	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 石井 10分 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中塚 10分 12:10–12:40 SP 石井 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 石井 10分 14:30–15:00 SP 森田 10分 16:20–17:10 ◎ビラA+ 中塚 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 本直 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 森田 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 上西 21:20–21:50 SP 上西	09:30–10:00 SP 石井 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 唄 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 本直 12:40–13:25 Boost Upper&Lower 西山 10分 14:00–14:30 SP 中塚 10分 15:10–15:40 ◎ビラChestSR 中塚 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 本直 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 唄 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 西山 19:45–19:30 Boost Upper&Lower 唄 20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 森田 21:20–21:50 SP 森田	08:00–08:30 SP 上西 10分 08:00–09:30 ◎ビラHipLine 上西 10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 西山 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 本直	定休日	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 西山 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 唄 10:50–11:20 ◎ビラRefCore 石井 11:50–12:20 SP 石井 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 唄 14:10–14:40 ◎ビラRefCore 石井 15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 西山 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 西山 17:50–18:20 SP 石井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 西山 10分 10:50–11:20 SP 上西 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 西山 10分 13:10–14:00 SP 中塚 14:10–14:40 ◎ビラRefCore 石井 15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 西山 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 西山 10分 18:40–19:30 ◎ビラB+ 中塚 10分 20:00–20:30 SP 中塚 10分 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 石井

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
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森田		09:30-10:00 SP 中塚	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 唄 09:20-09:50 SP 中塚		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 上西
10分 10:50-11:20 SP 森田		10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 中塚	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本直		10:50-11:20 SP 上西
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本直		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 唄	10分 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 上西		11:50-12:35 Power Basic 上西
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本直		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石井	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 中塚		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山
14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石井		14:30-15:15 Boost Upper&Lower 石井	10分 14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中塚		
10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 中塚		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 唄 16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 上西		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山
10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石井		17:25-18:10 Power Basic 石井	17:40-18:10 SP 上西		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石井
10分 18:40-19:10 SP 中塚		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西山			10分 18:40-19:10 SP 中塚
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久川		20:00-20:30 SP 上西			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石井
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久川		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 上西			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 石井

定休日

定休日

【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	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	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
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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
16(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
17(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井彩乃
18(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
19(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井彩乃
19(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
19(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井彩乃
20(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
21(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
23(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井彩乃
23(月)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井彩乃
24(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
24(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
25(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森田智香子
25(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
28(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子
28(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
30(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上西加奈美
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中塚安紀子

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+