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

※2026年11月21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Lower+ 松田 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 松田 12:10–12:40 ◎ビラcore 下村 13:10–14:00 ◎ビラJumpM 下村 17:45–18:15 ◎ビラRefCore 加藤 18:45–19:30 Ex45ビラTotalBody 下村 20:00–20:30 ◎ビラChestSR 加藤 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 加藤	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 松田 09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 松田 10:00–10:50 ◎ビラB+ 鹿内 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 鹿内 15:25–16:15 ◎ビラB&A+ 鹿内 16:45–17:30 Strong Hip&Legs 加藤 18:00–18:30 ◎ビラControlF 加藤	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 加藤 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高遠 11:50–12:35 Strong Back&Arms 松田 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 鹿内 19:40–20:30 ◎ビラA+ 下村 21:00–21:30 ◎ビラcore 下村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高遠 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 高遠 12:10–12:40 ◎ビラChestSR 松田 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 鹿内 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 高遠 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 松田 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 鹿内 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 鹿内	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 高遠 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 高遠 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 加藤 12:50–13:20 ◎ビラHipLine 加藤 17:25–18:15 ◎ビラB&A+ 高遠 18:45–19:30 Boost Upper&Lower 加藤 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 鹿内 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 鹿内	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 高遠 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 高遠 10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 松田 11:40–12:10 ◎ビラcore 松田 15:25–16:10 Boost Upper&Lower 高遠 16:40–17:10 ◎ビラRefCore 加藤 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 加藤	定休日	09:30–10:00 ◎ビラControlF 加藤 10:30–11:15 Strong Back&Arms 加藤 11:45–12:15 ◎ビラChestSR 松田 12:45–13:35 ◎ビラLower+ 松田 17:05–17:55 ◎ビラH&L+ 高遠 18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 高遠 19:45–20:30 Ex45ビラPerBackBody 下村 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 下村	09:30–10:15 Power Basic 松田 10:45–11:35 ◎ビラLower+ 松田 12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 高遠 13:25–14:15 ◎ビラH&L+ 高遠 17:25–18:15 ◎ビラJumpM 下村 18:45–19:15 ◎ビラTotalBody 下村 ●19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 鹿内 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 鹿内	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松田 10:45–11:35 ◎ビラB&A+ 鹿内 12:05–12:35 ◎ビラRefCore 鹿内 13:05–13:50 Strong Back&Arms 加藤 17:10–18:00 ◎ビラLower+ 鹿内 18:30–19:15 Power Waist Shape 松田 19:45–20:35 ◎ビラLower+ 加藤 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 加藤	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 鹿内 10:30–11:20 ◎ビラB+ 鹿内 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 加藤 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 加藤 17:05–17:55 ◎ビラH&L+ 高遠 18:25–19:15 ◎ビラB&A+ 鹿内 19:45–20:15 ◎ビラRefBody 高遠 20:45–21:35 ◎ビラUpper+ 高遠	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 松田 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 加藤 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 松田 12:50–13:20 ◎ビラcore 松田 17:30–18:00 ◎ビラChestSR 加藤 18:30–19:15 Strong Back&Arms 加藤 19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 高遠 21:05–21:35 ◎ビラRefBody 高遠	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 鹿内 09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 鹿内 10:40–11:25 Strong Hip&Legs 松田 11:55–12:25 ◎ビラChestSR 松田 15:05–15:55 ◎ビラUpper+ 鹿内 16:25–17:10 Ex45ビラHipLine 下村 17:40–18:30 ◎ビラJumpM 下村	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB+ 鹿内 10:50–11:20 SP 鹿内 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 高遠 13:05–13:35 ◎ビラRefBody 高遠 17:25–17:55 SP 松田 18:25–19:10 Strong Hip&Legs 高遠 19:40–20:10 ◎ビラChestSR 松田 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 松田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岩永 10:50–11:35 Strong Back&Arms 加藤 12:05–12:35 SP 加藤 13:05–13:35 ◎ビラHipLine 松田 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 岩永 19:00–19:30 ◎ビラcore 松田 20:00–20:30 ◎ビラControlF 加藤 21:00–21:30 SP 松田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 高遠 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 下村 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 岩永 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 岩永 17:05–17:55 ◎ビラA+ 下村 18:25–19:10 Ex45ビラControlF 下村 19:40–20:10 SP 加藤 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 加藤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 高遠 10:50–11:20 SP 高遠 11:50–12:20 ◎ビラcore 松田 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 岩永 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 岩永 17:20–17:50 SP 高遠 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 岩永 19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 松田 20:40–21:25 Power Waist Shape 松田	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 加藤 10:30–11:20 ◎ビラJumpM 下村 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 岩永 18:40–19:10 ◎ビラChestSR 加藤 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高遠 21:00–21:30 SP 高遠	08:00–08:30 SP 鹿内 09:00–09:45 Power Waist Shape 鹿内 10:15–10:45 ◎ビラChestSR 加藤 10:30–11:20 ◎ビラJumpM 下村 11:15–12:05 ◎ビラUpper+ 加藤 14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 鹿内 15:40–16:10 SP 加藤 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 高遠 18:00–18:30 ◎ビラRefBody 高遠	定休日	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 高遠 09:20–09:50 SP 高遠 10:20–11:05 Power Waist Shape 松田 11:35–12:05 ◎ビラPerBackBody 松田 14:10–14:55 Power Basic 鹿内 15:25–16:15 ◎ビラLower+ 松田 16:45–17:15 SP 鹿内 17:45–18:30 Strong Back&Arms 鹿内	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 松田 10:30–11:15 Power Basic 鹿内 11:45–12:15 ◎ビラRefCore 鹿内 12:50–13:35 Strong Hip&Legs 高遠 17:25–17:55 SP 松田 18:25–19:10 Boost Upper&Lower 高遠 19:40–20:10 ◎ビラRefBody 高遠 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岩永

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
09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 加藤		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 加藤	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 加藤 09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 加藤 10:00–10:45 Boost Upper&Lower 高遠		09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 松田
10:30–11:00 SP 鹿内		10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 加藤	11:15–11:45 SP 松田		10:30–11:00 SP 松田
11:30–12:15 Strong Back&Arms 鹿内		11:45–12:30 Power Waist Shape 鹿内			11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩永
12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高遠		13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩永			12:50–13:35 Strong Hip&Legs 加藤
	定休日		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩永 15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩永	定休日	
17:25–18:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤		17:25–17:55 ◎ﾋﾞﾗStretchC 加藤	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗcore 松田		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 下村
18:45–19:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鹿内		18:25–19:10 Strong Back&Arms 鹿内	18:00–18:30 SP 高遠		18:30–19:00 SP 鹿内
19:45–20:30 Strong Hip&Legs 高遠		19:40–20:10 SP 鹿内			19:30–20:15 Power Basic 鹿内
21:00–21:30 SP 高遠		20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩永			20:45–21:15 ◎ﾋﾞﾗHipLine 加藤

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
16(月)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
17(火)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
18(水)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
19(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
19(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
20(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
21(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
21(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤七奈海
23(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
23(月)	16:45–17:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
24(火)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
25(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
25(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
27(金)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子
28(土)	11:15–11:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
28(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高遠こころ
30(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松田春菜
30(月)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鹿内加佳子

◎ … 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）

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+