2026年11月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウン廿日市店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月15日02:14 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 猪井	09:30-10:15 Power Basic 藤村	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 重岡	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 藤村	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 藤村	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 猪井	定休日	09:30-10:00 ◎ビラcore 猪井	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 藤村	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 内藤	09:30-10:15 Power Basic 作	09:30-10:15 Ex45ビラHipLine 重岡	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 猪井	定休日	09:30-10:00 SP 内藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 作	09:30-10:15 Power Basic 内藤	09:30-10:00 SP 重岡	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 内藤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高橋	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	09:30-10:00 SP 重岡
		10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 藤村	10:45-11:15 ◎ビラRefBody 猪井	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 猪井	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 内藤	10:45-11:35 ◎ビラB+ 藤村	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 作		10:30-11:00 ◎ビラChestSR 猪井	10:50-11:35 Strong Back&Arms 作	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 猪井	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 作	10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 作	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 猪井		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 内藤	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 作	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 藤村	10:30-11:15 Ex45ビラcore 重岡	10:50-11:20 SP 内藤	10:45-11:35 ◎ビラB+ 高橋		10:50-11:35 Ex45ビラcore 重岡	10:30-11:20 ◎ビラB+ 藤村
		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤村	11:45-12:15 Cardio Reform Blast 猪井	11:50-12:35 Strong Back&Arms 猪井	11:50-12:20 Rin-Ballet 内藤	12:05-12:35 ◎ビラChestSR 猪井	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 作			12:05-12:35 ◎ビラStretchC 作	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 猪井	12:05-12:35 ◎ビラBackStyle 永末	12:05-12:50 Strong Hip&Legs 作	11:45-12:35 ◎ビラB+ 作		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 藤村	11:50-12:20 SP 藤村	12:05-12:35 ◎ビラRefCore 藤村	11:45-12:35 ◎ビラB+ 藤村	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 猪井	12:05-12:50 Ex45ビラHipLine 重岡		12:05-12:35 Rin-Ballet 重岡	11:50-12:35 Power Waist Shape 藤村
		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 内藤	12:45-13:35 ◎ビラUpper+ 藤村	13:05-13:35 ◎ビラStretchC 作	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 藤村	13:05-13:55 ◎ビラH&L+ 猪井	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 内藤		14:10-14:40 Rin-Ballet 内藤	13:05-13:50 Ex45ビラcore 重岡	12:50-13:20 ◎ビラControlF 永末	13:05-13:35 ◎ビラStretchC 永末	13:20-13:50 Rin-Ballet 内藤	13:05-13:35 ◎ビラcore 作		13:10-13:40 ◎ビラControlF 永末	12:50-13:40 ◎ビラB+ 藤村	13:05-13:35 Rin-Ballet 内藤	13:05-13:50 Boost Upper&Lower 高橋	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 猪井	13:20-13:50 SP 猪井		13:05-13:35 SP 内藤	13:05-13:55 ◎ビラLower+ 高橋
		14:10-14:40 Rin-Ballet 内藤	14:05-14:35 ◎ビラRefCore 猪井	14:05-14:50 Power Waist Shape 作	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 藤村		14:10-14:40 ◎ビラChestSR 内藤		14:10-14:40 Rin-Ballet 内藤		13:50-14:40 ◎ビラB+ 永末	14:05-14:50 Strong Back&Arms 猪井		14:05-14:50 Ex45ビラHipLine 重岡		14:10-14:40 ◎ビラChestSR 内藤	14:10-14:40 ◎ビラHipLine 永末	14:05-14:55 ◎ビラUpper+ 内藤	14:20-14:50 ◎ビラRefCore 高橋				14:05-14:55 ◎ビラB+ 内藤	14:25-14:55 ◎ビラRefCore 高橋
			15:05-15:35 ◎ビラChestSR 内藤			15:10-16:00 ◎ビラWaist+ 藤村			15:10-15:40 Cardio Reform Blast 猪井		15:10-15:40 ◎ビラPerBackBody 内藤					15:10-15:55 Power Basic 藤村	15:10-15:40 ◎ビラStretchC 永末	15:25-15:55 SP 高橋						
					15:30-16:00 ◎ビラBackStyle 作																			
					16:30-17:00 ◎ビラChestSR 内藤	16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 猪井			16:10-17:00 ◎ビラLower+ 作	16:35-17:05 Rin-Ballet 重岡		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 作	16:10-16:40 ◎ビラBackStyle 作	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 作					16:15-17:00 Ex45ビラHipLine 重岡	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 内藤				
		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 猪井	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 藤村	17:30-18:15 Power Basic 猪井		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 猪井	17:30-18:00 Rin-Ballet 内藤		17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 猪井	17:35-18:20 Power Basic 藤村	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 内藤	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 作	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 作	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 作		17:50-18:20 ◎ビラStretchC 永末	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 永末	17:30-18:00 SP 内藤	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 高橋	17:40-18:10 SP 内藤	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 内藤		17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 高橋	17:30-18:15 Power Basic 高橋
		18:50-19:20 ◎ビラHipLine 猪井	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 内藤	18:45-19:15 ◎ビラcore 猪井	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 作	18:50-19:20 Cardio Reform Blast 作	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 内藤		18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 作	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 藤村	18:50-19:35 Power Waist Shape 永末	18:50-19:20 ◎ビラStretchC 永末	18:30-19:15 Strong Back&Arms 内藤	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 藤村		18:50-19:20 SP 重岡	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 藤村	18:30-19:20 ◎ビラB+ 藤村	18:50-19:20 SP 藤村	18:40-19:30 ◎ビラB+ 猪井	18:50-19:20 SP 猪井		18:50-19:40 ◎ビラLower+ 内藤	18:50-19:20 SP 重岡
		19:50-20:40 ◎ビラB+ 藤村	20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 内藤	19:45-20:35 ◎ビラUpper+ 作	20:05-20:35 ◎ビラRefCore 作	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 作	19:50-20:35 Power Waist Shape 作		19:50-20:35 Strong Hip&Legs 作	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 作	20:05-20:35 ◎ビラStretchC 永末	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 猪井	19:45-20:35 ◎ビラB+ 藤村	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 藤村		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 永末	20:10-20:40 SP 永末	19:50-20:35 Power Waist Shape 高橋	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 藤村	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 猪井	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 猪井		20:10-20:40 SP 内藤	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 高橋

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	–	Aスタジオ
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	09:30-10:15 Power Basic 内藤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 内藤	09:30-10:00 SP 重岡	定休日	09:30-10:00 SP 重岡
10:50-11:20 SP 内藤	10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗChestSR 内藤	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤村	10:30-11:15 Ex45ﾋﾞﾗcore 重岡		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤村
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤村	11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋	12:05-12:35 SP 藤村	11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤村
13:10-13:55 Power Basic 藤村	13:05-13:35 SP 高橋	13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 内藤		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 猪井
	14:05-14:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤村		14:05-14:35 Rin-Ballet 重岡		
		15:15-15:45 ◎ﾋﾞﾗChestSR 内藤			
16:10-16:40 SP 内藤		16:15-17:00 Strong Back&Arms 内藤			
	16:35-17:20 Boost Upper&Lower 高橋		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋		
17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤		17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤村			17:40-18:10 Rin-Ballet 重岡
	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋		17:50-18:20 SP 高橋		
18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤村		18:50-19:20 SP 高橋			18:40-19:10 SP 高橋
	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤村		18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋		
19:50-20:35 Boost Upper&Lower 藤村		19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
	20:10-20:40 SP 藤村		20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 重岡		

【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	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
3.5	◎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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
16(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重岡ちひろ
17(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤村くる実
17(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永末安理奈
18(水)	15:25-15:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋佳那
18(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重岡ちひろ
19(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤村くる実
20(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
20(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
21(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	猪井里奈
21(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	猪井里奈
23(月)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
23(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重岡ちひろ
24(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重岡ちひろ
25(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
25(水)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	内藤千晴
26(木)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋佳那
26(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤村くる実
27(金)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤村くる実
27(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋佳那
28(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重岡ちひろ
28(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋佳那
30(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重岡ちひろ
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋佳那

◎ … 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+