2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 千葉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月21日02:02 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Upper+ 鈴木 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鈴木 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 貴田 13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 貴田 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 鈴木 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 鈴木 20:00-20:45 Ex45ビラControlF 貴田 21:20-21:50 ◎ビラStretchC 貴田	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 戸邉 09:20-09:50 ◎ビラRefCore 戸邉 10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 貴田 14:00-14:30 ◎ビラcore 貴田 15:00-15:30 ◎ビラBackStyle 貴田 16:00-16:50 ◎ビラB+ 泊 17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 泊	08:30-10:00 ◎ビラRefCore 戸邉 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 戸邉 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 栗原 17:20-18:10 ◎ビラJumpM 貴田 18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 貴田 19:40-20:30 ◎ビラB+ 戸邉 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 戸邉	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 多田 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 多田 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 瀧澤 13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 瀧澤 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 鈴木 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 鈴木 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 戸邉 21:00-21:50 ◎ビラB+ 戸邉	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 栗原 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 栗原 12:10-12:55 Boost Upper&Lower 鈴木 17:00-17:50 ◎ビラB+ 戸邉 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 戸邉 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 鈴木 21:00-21:45 Power Waist Shape 戸邉	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鈴木 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 戸邉 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 戸邉 15:30-16:15 Boost Upper&Lower 鈴木 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 鈴木 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 戸邉	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 戸邉 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鈴木 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 栗原 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 戸邉 17:00-17:45 Ex45ビラRefCore 貴田 18:20-19:10 ◎ビラA+ 貴田 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中山 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中山	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鈴木 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 貴田 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 鈴木 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 多田 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 多田 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 戸邉 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 戸邉	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 栗原 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 栗原 12:10-12:55 Boost Upper&Lower 鈴木 17:00-17:50 ◎ビラB+ 戸邉 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 戸邉 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 多田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 多田	09:30-10:15 Ex45ビラPerBackBody 貴田 10:50-11:20 ◎ビラStretchC 佐藤 11:50-12:40 ◎ビラB+ 佐藤 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 鈴木 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 戸邉 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 戸邉	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 貴田 10:00-10:30 ◎ビラcore 貴田 11:00-11:50 ◎ビラB+ 在津 12:20-12:50 ◎ビラTotalBody 在津 17:40-18:10 ◎ビラControlF 柴橋 18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 堀川 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 鈴木 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 鈴木	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 戸邉 10:00-10:50 ◎ビラB+ 戸邉 11:20-12:05 Ex45ビラRefCore 貴田 12:40-13:10 ◎ビラControlF 貴田 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 戸邉 15:50-16:40 ◎ビラLower+ 戸邉 17:10-17:40 ◎ビラBackStyle 貴田	定休日	09:30-10:00 SP 関口 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 関口 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 鈴木 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 鈴木 17:25-18:10 Boost Upper&Lower 鈴木 18:40-19:10 SP 戸邉 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 小林 ●21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 戸邉 10:50-11:40 ◎ビラB+ 戸邉 12:10-12:55 Ex45ビラPerBackBody 貴田 13:30-14:00 SP 戸邉 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 小林 18:40-19:30 ◎ビラJumpM 貴田 20:00-20:30 SP 貴田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 鈴木 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 鈴木 12:10-12:40 SP 戸邉 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 鈴木 ●17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 小林 ●18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 小林 19:40-20:25 Power Waist Shape 戸邉 21:00-21:30 SP 戸邉	09:00-09:30 SP 貴田 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 小林 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 小林 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 中山 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 中山 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中山 ●19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 小林 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 小林	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鈴木 12:10-12:40 SP 戸邉 18:40-19:10 SP 貴田 19:40-20:30 ◎ビラA+ 貴田 21:00-21:50 ◎ビラB+ 戸邉	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 鈴木 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 鈴木 11:10-11:40 SP 戸邉 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 戸邉 15:00-15:45 Boost Upper&Lower 鈴木 16:20-16:50 SP 戸邉 17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 戸邉	定休日	08:00-08:30 SP 戸邉 09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 戸邉 ●10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 小林 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 小林 13:00-13:30 SP 関口 14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 関口 15:20-16:05 Boost Upper&Lower 鈴木 16:40-17:30 ◎ビラLower+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 蓬田 10:30-11:15 Power Waist Shape 蓬田 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 小林 ●13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 小林 18:20-19:10 ◎ビラB+ 貴田 19:40-20:25 Ex45ビラRefCore 貴田 21:00-21:30 SP 貴田

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Lower+ 小林	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 貴田	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 鈴木	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 戸邉
10:50-11:35 Strong Back&Arms 小林		10:30-11:00 SP 貴田	09:40-10:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 戸邉
12:10-12:40 SP 戸邉		11:30-12:15 Strong Hip&Legs 小林	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 貴田		12:10-12:40 SP 戸邉
13:20-14:05 Power Basic 戸邉		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	12:20-12:50 SP 貴田		
			13:20-14:05 Strong Hip&Legs 小林		
			14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		
			16:00-16:30 SP 貴田		
17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原		17:40-18:10 SP 貴田	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 鈴木		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小林			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木
20:00-20:30 SP 貴田		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 多田			20:00-20:30 SP 戸邉
21:00-21:45 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 貴田		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 多田			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 鈴木

【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
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RefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口菜々
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
17(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
18(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
19(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
21(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
21(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
23(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	関口菜々
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
25(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
25(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
27(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
27(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
28(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
28(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	貴田穂乃香
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	戸邉玲南

◎ … 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+