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

※2026年11月21日02:05 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)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	S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	Sスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ
		08:00–08:30 ◎ピラStretchC 三宅					08:00–08:30 ◎ピラChestSR 江上						08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 石井								08:00–08:50 ◎ピラLower+ 石井
	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 石井	09:00–09:50 ◎ピラB+ 三宅		●09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 江上	09:00–09:30 Rin-Ballet 江上	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 山崎	09:00–09:50 ◎ピラB+ 石井	09:00–10:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 山崎	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 山崎	09:00–09:50 ◎ピラB+ 石井	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 三宅	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 石井	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 山崎		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 石井	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 松木	09:00–09:30 SP 松木		●09:00–09:50 ◎ピラB+ 三宅	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 三宅		09:20–09:50 SP 石井
	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 石井	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 石井		10:20–10:50 ◎ピラHipLine 江上	10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 三宅	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 江上	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 山崎	10:30–11:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 石井	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 山崎	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 石井	10:05–10:50 Ex45ピラHipLine 松木	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 石井	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 石井		10:20–10:50 SP 石井	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 松木	10:00–10:50 ◎ピラA+ 松木		10分 10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 三宅	10:00–10:50 ◎ピラB+ 三宅		10:20–10:50 ◎ピラHipLine 三宅
	11:00–11:45 Power Basic 松木	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 松木		11:20–11:50 ◎ピラcore 三宅	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 三宅	11:20–11:50 ◎ピラHipLine 江上	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 江上		11:00–11:30 ◎ピラRefCore 石井	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 石井	11:20–11:50 Rin-Ballet 江上	11:20–11:50 ◎ピラcore 三宅	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 山崎	11:20–12:05 Ex45ピラHipLine 松木		11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 山崎	11:20–11:50 ◎ピラcore 三宅	●11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 山崎		11:20–11:50 SP 江上	11:20–12:05 Ex45ピラStretchC 松木		11:20–11:50 ◎ピラControlF 三宅
	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 石井	12:40–13:10 ◎ピラControlF 三宅	13:00–14:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 江上	12:20–12:50 ◎ピラControlF 江上	12:20–12:50 ◎ピラcore 江上	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 石井	12:00–13:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 山崎	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松木	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 石井	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 松木	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 山崎	12:40–13:30 ◎ピラA+ 三宅		12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 石井	12:20–12:50 SP 松木	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 松木	13:30–14:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 江上	12:40–13:10 SP 山崎		12:20–12:50 ◎ピラPerBackBody 江上
				13:20–14:10 ◎ピラJumpM 石井				13:30–14:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木					13:20–13:50 ◎ピラChestSR 三宅										
定休日		14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 石井					14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 石井			14:00–14:30 ◎ピラRefBody 石井				14:20–15:10 ◎ピラLower+ 石井	定休日								14:20–15:10 ◎ピラA+ 三宅
		15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 石井					15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 山崎							15:40–16:10 ◎ピラBackStyle 松木									15:40–16:10 SP 石井
	16:20–16:50 ◎ピラChestSR 松木	16:20–17:05 Ex45ピラStretchC 松木		16:40–17:10 ◎ピラControlF 三宅	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 江上	16:40–17:10 ◎ピラChestSR 三宅	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 山崎			16:40–17:10 ◎ピラChestSR 松木	16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 石井	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 三宅	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 山崎	16:40–17:30 ◎ピラB+ 松木		16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 江上	16:40–17:10 ◎ピラChestSR 三宅	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 山崎		16:20–16:50 SP 三宅		16:30–17:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 石井
	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 山崎	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 山崎		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 石井	17:20–18:10 ◎ピラA+ 三宅	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 三宅	18:00–18:30 Rin-Ballet 松木		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 江上	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 三宅	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 江上	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 江上	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 江上	18:00–18:30 ◎ピラStretchC 三宅	●17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 山崎	●17:40–18:30 ◎ピラB+ 石井	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 石井		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 山崎	17:20–17:50 SP 山崎		17:40–18:30 ◎ピラB+ 江上
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 山崎	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 山崎		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 石井	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 三宅	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山崎	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 松木	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 松木		18:40–19:30 ◎ピラJumpM 松木	18:40–19:10 ◎ピラcore 江上	18:20–19:10 ◎ピラB+ 松木	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 三宅	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 三宅		19:00–19:30 SP 山崎	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 三宅	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山崎		18:40–19:10 ◎ピラcore 江上	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 山崎		19:00–19:30 ◎ピラChestSR 江上
				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山崎	19:40–20:30 ◎ピラB+ 石井						19:40–20:30 ◎ピラLower+ 江上	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 江上								19:40–20:25 Strong Back&Arms 山崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 江上		
	20:00–20:30 ◎ピラcore 江上					20:00–20:30 ◎ピラRefBody 山崎			20:00–20:30 Rin-Ballet 松木	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 三宅			20:00–20:30 ◎ピラControlF 三宅			20:00–20:30 Rin-Ballet 江上	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 石井	20:00–20:30 SP 石井					
	21:00–21:30 Rin-Ballet 江上			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山崎	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 石井	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 三宅			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 江上	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三宅	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 江上	21:00–21:30 Rin-Ballet 江上	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 江上		21:00–21:30 ◎ピラControlF 江上	21:00–21:30 SP 石井	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 石井		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山崎	21:00–21:30 Rin-Ballet 江上		

22日(日)	23日(月)	24日(火)	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	Aスタジオ	Aスタジオ
定休日	08:00–08:45 Ex45ピラRefCore 松木 09:20–09:50 SP 松木 10:20–10:50 ◎ピラControlF 江上 11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 三宅 12:40–13:10 ◎ピラHipLine 江上 14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 山崎 15:20–15:50 Rin-Ballet 江上 16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 山崎 17:40–18:10 SP 山崎 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 三宅	09:00–09:30 ◎ピラControlF 江上 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 山崎 11:20–11:50 Rin-Ballet 江上 12:20–12:50 SP 山崎 13:20–14:10 ◎ピラB+ 江上 16:40–17:10 ◎ピラcore 三宅 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 石井 19:00–19:30 ◎ピラChestSR 三宅 20:00–20:30 SP 石井 21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 三宅	定休日	09:00–09:30 SP 三宅 10:00–10:50 ◎ピラA+ 三宅 11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 石井 12:20–13:10 ◎ピラLower+ 石井 16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 三宅 17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 山崎 18:40–19:10 SP 山崎 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 石井 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山崎	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 松木 10:20–10:50 SP 江上 11:20–11:50 ◎ピラControlF 江上 12:20–12:50 ◎ピラStretchC 三宅 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 石井 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山崎 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 石井 21:00–21:30 SP 石井	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 三宅 09:00–09:30 ◎ピラcore 江上 ●10:00–10:50 ◎ピラB+ 江上 11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 松木 12:20–12:50 SP 山崎 13:40–14:30 ◎ピラJumpM 松木 15:00–15:30 SP 江上 16:00–16:50 ◎ピラLower+ 山崎 17:20–18:05 Power Basic 松木 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 山崎	10:30–11:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木 12:00–13:00 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木 13:30–14:30 ◎Rinピラ60(パーソナル) 松木	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 松木 10:20–10:50 ◎ピラControlF 松木 11:20–11:50 ◎ピラRefCore 石井 12:20–12:50 SP 石井 16:20–17:10 ◎ピラLower+ 石井 17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 江上 ●18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 江上 20:00–20:30 SP 三宅 21:00–21:30 ◎ピラChestSR 三宅

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	◎Rinピラ60(パーソナル)	パーソナルマシンピラティス60【特別料金】	60分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
16(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
17(火)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松木晴実
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
18(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松木晴実
18(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
19(木)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
19(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
20(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
20(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
21(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
21(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
23(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松木晴実
23(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
24(火)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
24(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
26(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ
26(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
27(金)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
28(土)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山崎優
28(土)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	江上さくら
30(月)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石井千波
30(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三宅このみ

◎ … 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）



【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+