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

※2026年11月22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)	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
			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 横山				08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 榎本							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 榎本						08:00–08:30 SP 川又		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 横山	
		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 本村	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 本村	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 宮澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 本村	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 本村		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 奥村	09:30–10:00 Rin–Ballet 榎本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 奥村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 本村		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 本村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 榎本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 川又		09:20–10:10 ◎ピラLower+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 本村
		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 川又	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 奥村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 本村	10:30–11:15 Ex45ピラBallet 宮澤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 本村	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 本村		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 横山	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 宮澤	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 川又	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 奥村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 横山	10:40–11:10 ◎ピラcore 川又		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 横山	10:50–11:20 SP 川又	10:50–11:20 SP 川又	10:50–11:20 SP 榎本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 横山	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 本村		10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 奥村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 本村
		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 川又	12:00–12:30 Cardio Reform Blast 榎本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 奥村	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 榎本	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 川又	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 奥村		12:10–12:40 ◎ピラChestSR 榎本		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 横山	11:50–12:20 ◎ピラcore 奥村	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 奥村	11:40–12:30 ◎ピラB+ 川又		12:10–12:40 SP 榎本	11:50–12:40 ◎ピラB+ 川又	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川又	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 奥村	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 本村		12:00–12:30 SP 奥村	12:10–12:40 SP 川又
		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 榎本	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 榎本	13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 奥村	13:05–13:55 ◎ピラA+ 榎本	13:10–13:40 ◎ピラcore 川又	13:30–14:00 Rin–Ballet 榎本		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 本村		13:10–13:40 ◎ピラcore 川又	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 榎本	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 奥村	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 奥村		13:10–14:00 ◎ピラB+ 榎本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 本村	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 奥村	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 奥村	13:10–13:40 SP 奥村	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 奥村	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 川又	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 川又
定休日			14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 奥村	14:30–15:00 Rin–Ballet 榎本			14:25–15:10 Strong Hip&Legs 奥村	定休日				14:10–14:40 Rin–Ballet 榎本	14:30–15:15 Ex45ピラBallet 宮澤	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 本村	定休日		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 本村	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 本村			14:00–14:30 SP 奥村	定休日	14:15–15:00 Power Waist Shape 川又	
			15:40–16:30 ◎ピラLower+ 本村				15:40–16:30 ◎ピラLower+ 本村							16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 奥村		16:00–16:30 Cardio Reform Blast 宮澤			15:40–16:30 ◎ピラLower+ 横山	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 横山		15:30–16:00 SP 榎本	
		17:25–17:55 ◎ピラTotalBody 榎本	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 本村	17:20–17:50 ◎ピラControlF 榎本	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 川又	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 本村	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 本村		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 横山		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 榎本	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 奥村	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 本村	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 奥村		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 横山	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 川又	17:20–17:50 SP 奥村	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 奥村	●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 奥村	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 横山	16:30–17:00 ◎ピラControlF 榎本	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 本村
		18:25–19:15 ◎ピラB+ 川又		18:20–19:10 ◎ピラB+ 川又	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 川又	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 奥村			18:20–18:50 Cardio Reform Blast 榎本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 本村	18:20–19:10 ◎ピラB+ 川又		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 本村			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 横山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 本村	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 本村	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 奥村	18:20–19:10 ◎ピラA+ 榎本			18:20–19:10 ◎ピラA+ 榎本
		19:45–20:30 Strong Hip&Legs 川又		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 榎本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川又	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 奥村			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 本村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 横山	19:45–20:35 ◎ピラLower+ 横山	19:40–20:10 Cardio Reform Blast 榎本	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 奥村			19:40–20:25 Ex45ピラBallet 宮澤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 本村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 本村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川又	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 横山			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 榎本
		21:00–21:30 ◎ピラChestSR 榎本		21:00–21:30 ◎ピラcore 川又	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 榎本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 川又			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 本村	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 横山	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 横山	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 榎本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 本村			21:00–21:30 SP 榎本	21:00–21:30 SP 川又	21:00–21:45 Strong Back&Arms 川又	21:00–21:30 SP 川又	21:00–21:30 Rin–Ballet 榎本			21:00–21:30 SP 川又

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+ 本村		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本村 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本村		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 横山
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本村		10:50-11:20 SP 奥村 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本村	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 榎本 12:00-12:30 SP 川又		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 横山 12:10-12:40 SP 奥村
	定休日	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本村	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 榎本 15:00-15:30 SP 奥村	定休日	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村
			16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 奥村		
		17:40-18:10 SP 川又	17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 川又		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本村
18:25-19:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 横山		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 川又			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 横山
19:45-20:30 Strong Hip&Legs 川又		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 横山			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村
21:00-21:30 SP 川又		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 横山			21:00-21:30 SP 奥村

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗBallet	【Extra45】Rin-Ballet	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
3.5	◎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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
17(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
18(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
18(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
20(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
21(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
23(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
23(月)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本泉
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
25(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
27(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
28(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川又奏子
28(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村楓夏

◎ … 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+