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

※2026年11月22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
			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 谷口				08:00–08:30 ◎ピラControlF 横山							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 富田						08:00–08:30 Cardio Reform Blast 青木		08:00–08:30 SP 横山	
		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 富田	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 谷口	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 佐久間	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 佐久間	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 佐久間	09:20–09:50 Cardio Reform Blast 青木		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 佐久間	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 佐久間	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 富田	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 富田	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 佐久間	09:10–09:40 ◎ピラRefCore 大城		09:00–09:30 ◎ピラRefCore 大城	09:00–09:50 ◎ピラB+ 大城	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 富田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 大城	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 富田	09:00–09:30 SP 青木		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 谷口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 谷口
		10:05–10:35 ◎ピラRefCore 大城		10:00–10:50 ◎ピラB+ 大城	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 佐久間	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 富田	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 青木		10:20–11:10 ◎ピラB+ 大城	10:00–10:45 Ex45ピラHipLine 横山	10:15–11:05 ◎ピラLower+ 谷口	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 大城	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 青木	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 大城		10:00–10:30 SP 横山	10:20–11:05 Ex45ピラTotalBody 横山	10:10–10:40 SP 富田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大城	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 横山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 佐久間		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 谷口	10:20–10:50 SP 横山
		11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 大城	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 大城	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 大城	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 佐久間	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 佐久間	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 青木		11:40–12:10 ◎ピラRefCore 大城	11:20–11:50 ◎ピラcore 富田	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 富田	11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 富田	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 青木	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 佐久間		11:00–11:50 ◎ピラA+ 横山	11:30–12:00 SP 横山	11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 佐久間	11:40–12:10 SP 富田	11:40–12:25 Power Waist Shape 富田	11:50–12:40 ◎ピラA+ 横山		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 谷口	11:20–12:05 Ex45ピラTotalBody 横山
		12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 富田	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 大城	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 富田	12:00–12:45 Ex45ピラHipLine 横山	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 富田	12:20–13:05 Ex45ピラHipLine 横山		12:40–13:10 ◎ピラStretchC 佐久間	12:40–13:10 ◎ピラcore 富田	12:40–13:10 ◎ピラcore 富田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大城	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 横山	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 大城		12:20–12:50 ◎ピラRefCore 大城	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 大城	12:30–13:15 Power Basic 佐久間	12:40–13:10 SP 富田				12:50–13:20 ◎ピラcore 富田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 谷口
		13:20–13:50 ◎ピラcore 富田	13:00–13:50 ◎ピラA+ 横山	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 大城		13:40–14:10 ◎ピラcore 富田			13:30–14:00 ◎ピラRefCore 大城		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 谷口	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 富田	13:20–14:05 Ex45ピラTotalBody 横山	13:50–14:20 ◎ピラcore 富田		13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 大城	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 大城	13:50–14:20 SP 佐久間		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 佐久間		13:50–14:20 ◎ピラChestSR 横山	13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 大城
	定休日		14:40–15:10 ◎ピラRefCore 大城				14:20–15:10 ◎ピラLower+ 谷口	定休日						14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 富田	定休日						定休日		14:50–15:20 SP 佐久間	
			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 谷口	16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 富田			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 谷口							15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 佐久間							14:50–15:40 ◎ピラLower+ 佐久間		15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 佐久間	
		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 大城			16:30–17:20 ◎ピラLower+ 谷口																16:10–16:40 Cardio Reform Blast 青木			
			17:00–17:30 ◎ピラRefCore 大城	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 富田			17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 青木					17:20–17:50 ◎ピラControlF 横山	17:00–17:30 Cardio Reform Blast 青木	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 佐久間		17:10–18:00 ◎ピラJumpM 横山	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 佐久間						17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 青木		17:10–17:40 ◎ピラStretchC 佐久間	
		17:40–18:30 ◎ピラJumpM 横山	18:00–18:30 ◎ピラControlF 横山		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 谷口	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 大城	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 谷口		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 谷口	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 谷口	17:40–18:25 Ex45ピラHipLine 横山		18:00–18:30 ◎ピラRefBody 佐久間	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 大城				17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 富田	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 富田			18:00–18:30 SP 横山		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 大城
		19:00–19:30 ◎ピラRefBody 佐久間		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 大城	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 富田	18:50–19:35 Power Waist Shape 大城			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 谷口	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 大城	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 佐久間	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 谷口	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 佐久間			18:30–19:15 Boost Upper&Lower 谷口	18:20–19:05 Power Basic 大城	18:40–19:10 SP 佐久間	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 大城	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 佐久間			18:10–18:40 SP 富田	18:20–19:05 Power Basic 大城
		20:00–20:30 ◎ピラStretchC 佐久間		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 富田	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 佐久間			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 富田	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 谷口	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 佐久間	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 谷口	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 青木			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	20:00–20:30 SP 富田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 佐久間				19:40–20:25 Power Waist Shape 富田
		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 佐久間		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 谷口	21:00–21:30 ◎ピラcore 富田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 大城			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 谷口	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 大城	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 佐久間	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 谷口	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 横山	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 大城		21:00–21:30 SP 富田	21:00–21:30 SP 横山	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 谷口	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 谷口	21:00–21:30 SP 佐久間				21:00–21:30 SP 富田

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
定休日	09:00–09:45 Power Waist Shape 富田 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷口 11:40–12:25 Boost Upper&Lower 谷口 13:00–13:30 SP 佐久間 16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐久間 17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 谷口 19:00–19:30 SP 佐久間 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 谷口 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐久間	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大城 10:00–10:30 SP 富田 11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 富田 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大城 13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 富田 17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 谷口 19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐久間 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷口 21:00–21:30 SP 佐久間	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 富田 09:00–09:30 SP 富田 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐久間 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐久間 14:50–15:20 SP 佐久間 15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大城 17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大城 18:00–18:30 SP 大城	定休日	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐久間 10:00–10:30 SP 佐久間 11:05–11:50 Boost Upper&Lower 大城 12:10–12:55 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 横山 17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 富田 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 谷口 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大城 21:00–21:30 SP 富田

【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
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)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山恵
16(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
17(火)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山恵
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山恵
18(水)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
18(水)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
18(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
19(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
19(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
19(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
20(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
21(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木優衣
21(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山恵
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山恵
23(月)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
23(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
24(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山恵
24(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
26(木)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
26(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
27(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
28(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛
28(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
28(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大城夢
30(月)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間未来
30(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富田愛

○ … 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+