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

※2026年11月24日02:03 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
			08:00–08:30 ◎ピラStretchC 佐々木				08:00–08:30 ◎ピラRefBody 小倉							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 川端						08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 川端		08:00–08:30 SP 野崎	
		09:00–09:30 ◎ピラChestSR 今江	09:00–09:30 ◎ピラcore 佐々木	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 岡		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小倉				09:00–09:30 ◎ピラHipLine 佐々木		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 佐々木									09:00–09:50 ◎ピラB+ 野崎	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 佐々木
		10:00–10:45 Ex45ピラBallet 今江	10:00–10:50 ◎ピラB+ 岡	10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 福田		10:20–10:50 ◎ピラControlF 佐々木	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 佐々木				10:00–10:30 ◎ピラControlF 佐々木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐々木	10:00–10:30 ◎ピラStretchC 佐々木	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 川端		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 福田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小倉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 野崎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 野崎	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 川端		10:00–10:30 SP 佐々木
					10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 福田				09:30–10:20 ◎ピラB+ 岡	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 野崎		10:40–11:10 ◎ピラStretchC 野崎		10:30–11:00 SP 福田	10:50–11:20 SP 岡	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小倉	10:50–11:20 SP 野崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小倉	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 川端	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 福田	
		11:20–11:50 ◎ピラControlF 佐々木	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 岡	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 福田		11:20–12:10 ◎ピラB+ 福田	11:20–11:50 ◎ピラcore 佐々木		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 岡	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岡	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 岡	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 岡				11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小倉	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 福田					11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小倉	11:20–11:50 SP 福田
					12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 福田							11:50–12:20 Cardio Reform Blast 佐々木		11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 野崎					11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小倉	11:50–12:40 ◎ピラB+ 野崎	12:00–12:30 SP 小倉	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 野崎	
		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 佐々木	12:20–12:50 Cardio Reform Blast 佐々木	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 福田		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 福田	12:20–13:10 ◎ピラB+ 岡		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 福田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 野崎	12:20–13:10 ◎ピラB+ 岡	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐々木	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 野崎	13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 福田		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 小倉	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 福田	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 福田	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 野崎	13:10–13:40 SP 福田	13:00–13:30 Cardio Reform Blast 佐々木	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 野崎	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 小倉
		13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 福田	13:20–13:50 ◎ピラTotalBody 佐々木	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 小倉	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小倉		13:40–14:25 Strong Hip&Legs 岡		13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 福田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 野崎	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 福田			14:00–14:30 ◎ピラRefBody 小倉			13:30–14:00 SP 福田		14:10–14:40 ◎ピラRefBody 小倉		14:00–14:45 Power Basic 野崎	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 野崎	13:40–14:10 ◎ピラcore 佐々木
			14:20–15:10 ◎ピラLower+ 野崎				15:00–15:30 ◎ピラHipLine 佐々木							15:00–15:50 ◎ピラB+ 野崎			14:10–14:40 ◎ピラStretchC 野崎					14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 岡	
			15:40–16:10 ◎ピラRefCore 野崎																		15:15–16:05 ◎ピラB&A+ 小倉			
		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 岡			16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 福田	16:00–16:45 Power Basic 野崎	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 小倉		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 佐々木			16:30–17:00 ◎ピラStretchC 野崎		16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 福田		16:20–16:50 ◎ピラStretchC 野崎		16:40–17:10 ◎ピラRefBody 佐々木		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 小倉	16:30–17:00 ◎ピラStretchC 佐々木	16:00–16:30 SP 岡	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 岡
			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 岡				17:15–17:45 ◎ピラRefBody 小倉							17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 福田		17:20–17:50 SP 野崎						17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 福田	
		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 岡		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 小倉	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 野崎	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 佐々木				17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 福田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 佐々木	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 野崎				17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 岡	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 佐々木	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 佐々木	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 小倉		17:30–18:00 SP 野崎		17:20–17:50 SP 小倉
			18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 野崎				18:10–19:00 ◎ピラLower+ 岡		18:00–18:30 ◎ピラControlF 佐々木				18:20–19:10 ◎ピラB+ 岡	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 小倉		18:20–19:05 Boost Upper&Lower 福田	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 福田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 佐々木			18:30–19:00 ◎ピラRefBody 野崎		
		18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 野崎		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小倉	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 野崎	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 福田			19:00–19:30 ◎ピラRefBody 岡	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 福田	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 岡	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 小倉							18:40–19:10 SP 小倉	18:40–19:10 SP 福田		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 岡	18:20–19:10 ◎ピラB+ 野崎
		20:00–20:30 ◎ピラStretchC 野崎		20:00–20:30 Cardio Reform Blast 佐々木	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小倉	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 野崎			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 福田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小倉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 福田	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 小倉	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小倉			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小倉	20:00–20:30 SP 野崎	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 福田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小倉	19:40–20:30 ◎ピラB+ 野崎			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡
		21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 福田		21:00–21:30 ◎ピラHipLine 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 小倉	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 野崎			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 佐々木	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小倉	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 福田	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 小倉	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小倉			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 野崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 野崎	21:00–21:30 SP 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラcore 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 福田			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 野崎

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	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田 10:20-10:50 SP 福田 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小倉 12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小倉 14:00-14:30 SP 岡 17:00-17:30 Cardio Reform Blast 佐々木 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐々木 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡	09:00-09:30 Rin-Ballet 今江 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小倉 11:20-11:50 SP 福田 17:30-18:15 Boost Upper&Lower 岡 18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗJumpM 今江 20:00-20:30 SP 岡 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 佐々木	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小倉 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小倉 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小倉 13:00-13:30 SP 福田 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡 16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福田 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田 18:40-19:10 SP 岡	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡 10:50-11:35 Strong Hip&Legs 岡 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小倉 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小倉 17:40-18:10 SP 佐々木 18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 佐々木 19:40-20:25 Power Waist Shape 野崎 21:00-21:30 SP 野崎

【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
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	◎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
3.5	◎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	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)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
16(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎杏
17(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎杏
18(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎杏
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉真尋
20(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
21(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉真尋
21(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎杏
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎杏
23(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
23(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
24(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
24(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉真尋
26(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
26(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
27(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
28(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田里歩
28(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡実穂
30(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木優花
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎杏

◎ … 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+