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

※2026年11月24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 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤				08:00–08:45 Power Basic クロペロ							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松浦						08:00–08:30 SP 伊藤		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅野	
		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅野	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore クロペロ		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松浦	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松浦	09:00–09:45 Boost Upper&Lower クロペロ	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ クロペロ	09:20–10:05 Strong Back&Arms 松浦		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 石松	09:00–09:30 SP 松浦	09:00–09:45 Boost Upper&Lower クロペロ	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ クロペロ	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR クロペロ	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ クロペロ		09:00–09:30 SP 浅野	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 石松
		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松浦	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石松	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR クロペロ	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 松浦	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松浦	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR クロペロ	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR クロペロ	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ クロペロ		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石松	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松浦	10:20–10:50 SP クロペロ	10:20–10:50 SP 緒方	10:00–10:30 SP クロペロ	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 松浦	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松
		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松浦	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 浅野	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	11:40–12:10 ◎ﾋﾞｺore 佐久間		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石松	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 浅野	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ クロペロ	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小平		11:40–12:10 SP 松浦	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR クロペロ	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ クロペロ	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松		11:20–12:05 Strong Hip&Legs クロペロ	11:20–11:50 SP 浅野
		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 石松	13:00–13:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 小平	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 浅野	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 浅野	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐久間			12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石松	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松浦	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 浅野	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ クロペロ	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松浦		12:40–13:25 Power Waist Shape 松浦	●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤	12:20–13:05 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 小平	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	12:20–13:05 Power Waist Shape 伊藤		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅野
						14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松浦			13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ クロペロ				14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ				14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody クロペロ		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤			13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松浦
			15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤											15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松浦							15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore クロペロ			14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤
							15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤				16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 浅野			16:20–17:05 Strong Hip&Legs 佐久間		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	16:30–17:00 SP 松浦				16:30–17:00 SP 石松		16:00–16:30 SP クロペロ	
		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅野	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松浦	16:10–16:55 Strong Back&Arms クロペロ	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 浅野																	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ	17:00–17:45 Power Basic 石松
			17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松				17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤				17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊藤		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤				17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 浅野			17:30–18:00 SP 松浦	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松		
		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 浅野		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ クロペロ	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 浅野	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石松			17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	17:40–18:25 Power Waist Shape クロペロ				17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 佐久間		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ クロペロ	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		18:00–18:30 SP 浅野					
		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ クロペロ		18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松浦	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松浦	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤			19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石松	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石松	18:20–19:05 Power Basic 浅野	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅野			19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松浦	18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 石松	18:40–19:10 SP 浅野	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 緒方	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石松			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石松
		20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ クロペロ		19:50–20:35 Boost Upper&Lower 松浦	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松浦	20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤			20:20–20:50 ◎ﾋﾞｺore 浅野	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 石松	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 石松	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野			20:00–20:45 Boost Upper&Lower クロペロ	20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 緒方	19:50–20:20 SP 石松			19:40–20:10 SP クロペロ
		21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ		21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松浦	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松浦	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松浦			21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石松	21:00–21:45 Power Basic 石松	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石松	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 浅野			21:10–21:40 SP クロペロ	21:10–21:55 Strong Back&Arms 石松	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 浅野	21:20–21:50 SP 浅野	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石松			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ クロペロ

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
09:00-09:30 SP 浅野	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石松	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石松	定休日	09:00-09:30 SP 浅野
10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野		10:20-11:05 Power Basic クロペロ	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石松		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 浅野		11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤		11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松浦
12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤			11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 松浦
			13:00-13:30 SP 松山		
			14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松浦		
			15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 石松		
			16:20-17:05 Power Basic 伊藤		16:10-16:40 SP 浅野
			17:40-18:10 SP 松浦		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 松浦
17:50-18:20 SP 松浦		18:30-19:15 Boost Upper&Lower 伊藤			18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ
18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松浦		19:50-20:20 SP クロペロ			19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ クロペロ
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ クロペロ		20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 浅野			20:50-21:20 SP クロペロ
21:10-21:40 SP クロペロ					

【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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45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)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
16(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
17(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
17(火)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
18(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
19(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
19(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
19(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
20(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
20(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
20(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石松美咲
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊藤紗葵
21(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石松美咲
23(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
23(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
24(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
24(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
25(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
25(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
25(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
27(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな
28(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
28(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
30(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
30(月)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野まりあ
30(月)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	クロペロひな

◎ … 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+