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

※2026年10月15日02:11 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
	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 高嶋	08:30-09:15 Ex45ビラStretchC 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 藤原	09:30-10:20 ◎ビラB+ 岡崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡崎	08:30-09:00 ◎ビラRefBody 堀	定休日	09:30-10:00 ◎ビラcore 藤原	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 藤原	09:30-10:15 Ex45ビラControlF 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラB+ 市川	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 藤原	08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 藤原	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 堀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 堀	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 市川	09:30-10:15 Ex45ビラControlF 高嶋	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 岡崎	定休日	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 市川	
			09:50-10:20 ◎ビラcore 高嶋																		09:50-10:20 Rin-Ballet 高嶋		09:30-10:00 SP 市川	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 堀
		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 市川	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 堀	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 藤原	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 岡崎	10:50-11:40 ◎ビラB+ 市川	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 市川		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 堀	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 藤原	10:50-11:20 ◎ビラcore 高嶋	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 市川	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 藤原	10:30-11:15 Ex45ビラStretchC 高嶋		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 堀	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 藤原	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 堀	10:50-11:40 ◎ビラB+ 市川	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 藤原	10:50-11:20 SP 藤原		10:30-11:00 ◎ビラcore 高嶋	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 堀
		11:50-12:40 ◎ビラB+ 岡崎	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 市川	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 高嶋	12:05-12:35 ◎ビラPerBackBody 藤原	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 岡崎	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 市川		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 堀	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 市川	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岡崎	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 岡崎	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 市川	11:50-12:40 ◎ビラB+ 岡崎		11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 高嶋	11:50-12:20 SP 藤原	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 藤原	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 岡崎	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 藤原	11:50-12:40 ◎ビラB+ 市川		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 市川	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岡崎
				12:50-13:20 Rin-Ballet 高嶋																				
		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 岡崎	13:10-13:55 Strong Back&Arms 市川		13:10-13:55 Ex45ビラControlF 高嶋	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 市川	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 堀				13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 岡崎	13:10-13:55 Ex45ビラStretchC 高嶋	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 堀	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 岡崎				13:10-13:40 SP 藤原	13:30-14:00 SP 岡崎	13:10-13:40 SP 岡崎	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 市川		13:30-14:00 SP 高嶋	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 岡崎
		14:30-15:00 ◎ビラRefBody 堀																					14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 岡崎	
			15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 堀				15:20-15:50 ◎ビラRefCore 岡崎						15:20-16:10 ◎ビラB+ 岡崎	15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 藤原							15:40-16:10 SP 岡崎		15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 岡崎	
			16:20-17:10 ◎ビラLower+ 市川				16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 藤原						16:45-17:35 ◎ビラLower+ 岡崎	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 堀		16:20-16:50 SP 堀					16:40-17:10 ◎ビラHipLine 藤原			
		17:20-18:10 ◎ビラB+ 市川	17:40-18:10 Rin-Ballet 高嶋	17:00-17:30 ◎ビラHipLine 藤原	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 堀	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 岡崎	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 岡崎				17:20-18:10 ◎ビラJumpM 藤原	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 岡崎		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 堀		17:20-18:10 ◎ビラB+ 市川		17:30-18:00 SP 堀	17:20-17:50 ◎ビラcore 藤原	17:20-18:10 ◎ビラB+ 市川	17:40-18:10 ◎ビラcore 藤原		17:10-17:40 SP 岡崎	17:30-18:00 SP 堀
		18:40-19:10 ◎ビラRefCore 市川	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 堀	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 市川	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 堀	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 岡崎	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 岡崎		18:40-19:10 ◎ビラRefBody 堀	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 岡崎	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 藤原	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 堀	18:00-18:45 Strong Back&Arms 堀	18:40-19:30 ◎ビラB+ 岡崎		●18:40-19:30 ◎ビラLower+ 市川	18:50-19:20 ◎ビラBackStyle 高嶋	18:30-19:20 ◎ビラB+ 藤原	18:20-18:50 SP 岡崎	18:40-19:10 SP 市川	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 市川		18:10-18:55 Ex45ビラControlF 高嶋	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 堀
		19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 堀		19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 酒井					19:40-20:30 ◎ビラLower+ 市川	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 岡崎	19:40-20:10 ◎ビラHipLine 藤原	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 堀	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 酒井			20:00-20:30 ◎ビラcore 高嶋	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 市川	19:50-20:35 Ex45ビラStretchC 高嶋	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 堀	19:40-20:10 ◎ビラcore 藤原				19:50-20:20 ◎ビラRefBody 岡崎
		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 堀		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 酒井	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 藤原	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 藤原			21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 高嶋	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 市川	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 岡崎	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 堀	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 酒井			21:00-21:30 SP 高嶋	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 市川	21:00-21:30 SP 高嶋	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 堀	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 市川				20:50-21:40 ◎ビラLower+ 岡崎
					21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 藤原	21:00-21:30 ◎ビラcore 藤原																		

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	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 市川	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原	定休日	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 藤原
	10:50-11:20 SP 髙嶋	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川	09:30-10:00 SP 藤原		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤原
	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 市川	12:10-12:40 SP 堀	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 堀		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀
	13:10-13:40 Rin-Ballet 髙嶋	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 堀	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 市川		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 市川
			13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 堀		13:10-13:40 SP 市川
			14:10-14:40 SP 堀		14:10-14:40 SP 藤原
	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡崎	16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 堀	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原		
		17:30-18:00 SP 岡崎	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 市川		
	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡崎	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡崎	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 市川		18:20-18:50 Rin-Ballet 髙嶋
	20:00-20:30 SP 藤原	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 酒井			19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 酒井
	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 酒井			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 酒井

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	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
3.5	◎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ControlF	【Extra45】Control Flow	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)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀萌佳
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙嶋真帆
17(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤原菜央子
18(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤原菜央子
18(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀萌佳
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙嶋真帆
19(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡崎夏音
19(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡崎夏音
20(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡崎夏音
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川和花
21(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤原菜央子
21(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡崎夏音
23(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川和花
23(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙嶋真帆
23(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡崎夏音
24(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀萌佳
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	髙嶋真帆
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤原菜央子
27(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀萌佳
27(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡崎夏音
28(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤原菜央子
28(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀萌佳
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	市川和花
30(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤原菜央子

◎ … 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+