2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 本郷三丁目店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月23日02:08 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	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 種橋 12:10-12:55 Strong Back&Arms 高野 13:25-13:55 ◎ビラRefBody 高野 17:25-17:55 ◎ビラRefCore 井上 18:25-19:15 ◎ビラLower+ 高野 19:45-20:30 Power Waist Shape 重松 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 重松	08:00-08:30 ◎ビラRefBody 高野 09:00-09:45 Strong Hip&Legs 高野 10:15-11:00 Ex45ビラControlF 石船 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 川上 15:40-16:30 ◎ビラLower+ 川上 17:00-17:30 ◎ビラcore 石船 18:00-18:30 ◎ビラChestSR 石船	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 重松 10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 重松 11:50-12:20 ◎ビラcore 川上 18:45-19:30 Boost Upper&Lower 井上 20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 高野 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 高野	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船 10:45-11:30 Ex45ビラControlF 石船 12:00-12:30 ◎ビラRefCore 井上 ●13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 井上 17:25-18:10 Power Basic 重松 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 重松 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 井上 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 重松	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 高野 10:30-11:15 Strong Hip&Legs 高野 11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 井上 13:05-13:35 ◎ビラPerBackBody 高野 17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 重松 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 高野 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 井上 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 重松	●08:00-08:50 ◎ビラLower+ 高野 09:20-09:50 ◎ビラPerBackBody 高野 10:20-10:50 ◎ビラRefCore 井上 11:20-12:10 ◎ビラB+ 重松 15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 井上 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 高野 ●17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 井上	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 種橋 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 種橋 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 高野 13:10-13:55 Strong Hip&Legs 高野 17:25-18:10 Power Basic 重松 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 重松 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 井上 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 井上	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 川上 10:50-11:20 ◎ビラcore 川上 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 重松 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 高野 17:40-18:10 ◎ビラRefBody 高野 18:40-19:10 ◎ビラHipLine 川上 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 重松 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 重松	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 井上 10:35-11:20 Strong Back&Arms 井上 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 川上 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 高野 17:25-17:55 ◎ビラControlF 川上 18:25-19:15 ◎ビラLower+ 川上 19:45-20:30 Power Basic 高野 21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 高野	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船 10:45-11:15 ◎ビラStretchC 石船 11:45-12:35 ●ビラH&L+ 川上 13:05-13:35 ◎ビラRefBody 川上 17:25-18:15 ◎ビラUpper+ 重松 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 重松 19:40-20:25 Ex45ビラControlF 石船 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 石船	09:30-10:20 ◎ビラB+ 高野 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 高野 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 井上 13:05-13:35 ◎ビラRefCore 高野 17:25-18:10 Strong Back&Arms 井上 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 井上 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 重松 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 重松	08:00-08:30 ◎ビラcore 石船 09:00-09:45 Ex45ビラControlF 石船 10:15-11:05 ◎ビラLower+ 川上 11:35-12:05 ◎ビラBackStyle 重松 15:25-16:10 Power Basic 石船 16:40-17:10 ◎ビラHipLine 川上 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 重松	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 種橋 12:10-12:40 SP 川上 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 川上 17:25-18:10 Ex45ビラControlF 石船 18:40-19:10 SP 石船 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川上 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 川上	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 井上 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 井上 11:50-12:35 Ex45ビラControlF 石船 13:05-13:35 SP 石船 17:40-18:10 SP 石船 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 井上 20:00-20:30 SP 重松 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 重松	09:30-10:00 SP 井上 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 井上 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 川上 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 種橋 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 種橋 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 川上 19:40-20:30 ◎ビラB+ 川上 21:00-21:30 SP 川上	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 石船 10:30-11:20 ◎ビラA+ 石船 ●11:50-12:40 ◎ビラB+ 重松 13:10-13:40 SP 重松 17:20-17:50 SP 石船 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 井上 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 重松 21:00-21:30 SP 重松	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 川上 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 川上 11:50-12:20 SP 石船 18:40-19:10 ◎ビラControlF 石船 19:40-20:10 SP 井上 20:40-21:30 ◎ビラB+ 井上	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 川上 09:20-09:50 SP 川上 10:20-11:05 Ex45ビラControlF 石船 11:35-12:05 ◎ビラChestSR 石船 15:40-16:10 ◎ビラcore 川上 16:40-17:10 SP 井上 17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 井上	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 高野 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 種橋 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 種橋 11:50-12:35 Power Basic 高野 13:05-13:35 SP 高野 15:40-16:30 ◎ビラB+ 井上 17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 重松 18:00-18:30 SP 重松 18:35-19:25 ◎ビラUpper+ 川上 19:55-20:25 ◎ビラPerBackBody 高野 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 高野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川上 10:50-11:20 ◎ビラcore 川上 11:50-12:35 Power Basic 高野 13:05-13:35 SP 高野 17:40-18:10 SP 川上

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	09:30-10:00 SP 井上 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上 11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 重松 13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 重松 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上 18:40-19:10 SP 重松 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高野 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上 10:50-11:20 SP 井上 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 石船 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 石船 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 井上 18:25-19:10 Ex45ﾋﾞﾗControlF 石船 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 重松 21:00-21:30 SP 重松	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗcore 川上 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川上 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上 11:40-12:10 SP 高野 15:25-15:55 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 重松 16:25-17:10 Strong Hip&Legs 重松 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 種橋 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 種橋 12:10-12:40 SP 井上 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上 17:25-18:15 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上 18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 川上 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高野 21:00-21:30 SP 高野

【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
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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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	川上明日那
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
17(火)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
17(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重松明音
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
19(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重松明音
19(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重松明音
20(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石船真咲妃
20(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
21(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
21(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
23(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重松明音
24(火)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高野燈奈子
24(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川上明日那
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
26(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重松明音
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	重松明音
28(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高野燈奈子
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上妃奈
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高野燈奈子

◎ … 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+