2026年11月レッスンスケジュール Rintosull ミナノバ相模原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月07日02:00 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B&A+ 陶山 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石井 12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石井 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 林 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 林 19:40–20:30 ◎ビラB+ 高岡 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 高岡	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石井 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石井 12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 林 16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 石井 17:50–18:20 ◎ビラControlF 佐藤 18:50–19:35 Strong Hip&Legs 林	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 佐藤 10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 佐藤 11:30–12:00 ◎ビラChestSR 高岡 12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 高岡 13:50–14:40 ◎ビラLower+ 石井 16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 陶山 18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 陶山 19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 石井 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 石井	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 高岡 10:30–11:00 ◎ビラcore 高岡 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 林 12:50–13:35 Strong Hip&Legs 林 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 石井 16:50–17:45 Ex45ビラRefCore 佐藤 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石井 19:40–20:10 ◎ビラRefBody 陶山 20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 陶山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 林 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 林 11:50–12:20 ◎ビラChestSR 高岡 ●12:50–13:40 ◎ビラB+ 高岡 15:30–16:15 Boost Upper&Lower 林 16:50–17:20 ◎ビラRefBody 林 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 石井 19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 陶山 ●20:30–21:20 ◎ビラLower+ 陶山	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 高岡 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 林 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 林 ●13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 林 ●16:30–17:20 ◎ビラB+ 高岡 17:50–18:20 ◎ビラStretchC 高岡 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 陶山	定休日	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 高岡 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 石井 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 佐藤 13:10–14:00 ◎ビラA+ 佐藤 18:20–18:50 ◎ビラRefBody 陶山 19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 陶山 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 高岡 10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 高岡 12:10–12:40 ◎ビラControlF 佐藤 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 林 18:20–19:05 Ex45ビラTotalBody 佐藤 19:40–20:10 ◎ビラcore 高岡 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 石井 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石井 12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 林 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 林 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 石井 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 林 20:40–21:30 ◎ビラB+ 高岡	09:30–10:15 Ex45ビラRefCore 佐藤 ●10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 林 12:10–13:00 ◎ビラB+ 佐藤 13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 林 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 石井 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石井 19:40–20:25 Power Waist Shape 佐藤 21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 佐藤	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 高岡 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 高岡 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 林 12:50–13:40 ◎ビラJumpM 高岡 16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 林 18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 陶山 19:20–20:10 ◎ビラB+ 佐藤 20:40–21:25 Ex45ビラControlF 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石井 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 高岡 11:50–12:35 Power Basic 高岡 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 陶山 14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 佐藤 15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 石井 16:20–17:10 ◎ビラLower+ 石井 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 陶山 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 陶山	定休日	09:30–10:20 ◎ビラA+ 佐藤 10:50–11:20 SP 佐藤 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 陶山 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 陶山 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 林 18:20–18:50 SP 林 19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 石井 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 石井	09:30–10:00 SP 高岡 10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 高岡 11:30–12:20 ◎ビラB+ 佐藤 12:50–13:20 ◎ビラRefCore 佐藤 13:50–14:40 ◎ビラLower+ 石井 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 石井 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 石井 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 陶山 21:00–21:30 SP 陶山	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 林 10:30–11:00 SP 林 11:30–12:20 ◎ビラJumpM 高岡 12:50–13:20 SP 高岡 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 石井 18:40–19:10 SP 高岡 19:40–20:10 ◎ビラcore 高岡 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 石井	09:30–10:00 ◎ビラLower+ 林 10:50–11:35 Strong Hip&Legs 林 12:10–12:40 SP 陶山 ●13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 陶山 17:20–17:50 SP 陶山 18:20–19:10 ◎ビラB+ 高岡 19:40–20:25 Power Waist Shape 高岡 21:00–21:30 SP 陶山	09:30–10:00 SP 林 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 林 11:50–12:20 ◎ビラStretchC 高岡 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 石井 17:10–17:40 SP 林 18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 陶山 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 陶山 20:50–21:35 Ex45ビラControlF 佐藤	09:30–10:00 SP 林 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 林 11:50–12:20 SP 佐藤 ●12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 石井 ●15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 林 ●16:50–17:40 ◎ビラLower+ 石井 18:10–18:40 SP 陶山 19:10–19:40 ◎ビラRefBody 陶山	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石井 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石井 12:10–12:40 SP 佐藤 13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 林 14:30–15:00 ◎ビラHipLine 高岡 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 林 16:50–17:20 SP 高岡 17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 林 19:10–19:40 ◎ビラcore 高岡	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 高岡 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 石井 11:50–12:20 SP 高岡 18:40–19:10 SP 林 ●19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 陶山 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 陶山

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 高岡 10:30–11:00 ◎ピラHipLine 高岡 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 石井 12:50–13:35 Power Basic 高岡 ●15:50–16:40 ◎ピラLower+ 石井 17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 陶山 18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 陶山 19:50–20:20 SP 佐藤 20:50–21:35 Ex45ピラTotalBody 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 高岡 10:50–11:20 SP 高岡 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 石井 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 石井 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 石井 17:50–18:20 ◎ピラRefBody 陶山 18:50–19:20 SP 陶山 ●19:50–20:40 ◎ピラB+ 佐藤 21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 林 10:30–11:00 SP 林 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 石井 12:50–13:20 SP 陶山 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 陶山 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 石井 17:50–18:20 SP 陶山 18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 陶山	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 陶山 10:50–11:20 SP 陶山 11:50–12:35 Power Waist Shape 高岡 13:10–13:40 ◎ピラRefBody 林 18:10–18:40 SP 林 19:10–20:00 ◎ピラLower+ 石井 ●20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 林

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ピラ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)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤慧奈
16(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
17(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
18(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
18(水)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
18(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
19(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
19(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
19(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
20(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
20(金)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
21(土)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
21(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤慧奈
21(土)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
23(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤慧奈
23(月)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
24(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
24(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
26(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
26(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤慧奈
27(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高岡優希
27(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
28(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
28(土)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
28(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
30(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陶山日奈子
30(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香

○ … 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+