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

※2026年10月27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
			08:30–09:00 ◎ビラPerBackBody 加藤				08:30–09:00 ◎ビラChestSR 加藤						08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 徳永						08:30–09:00 SP 松崎		08:30–09:20 ◎ビラLower+ 長坂	
		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 石原	09:40–10:25 Ex45ビラControlF 松崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 長坂	10分 09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 松崎	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 秋本	09:40–10:10 ◎ビラRefBody 長坂		10分 09:30–10:20 ◎ビラJumpM 松崎	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長坂	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 加藤	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 加藤	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 加藤	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 徳永		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 徳永	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 徳永	09:30–10:00 SP 長坂	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 徳永	09:30–10:00 SP 長坂	09:40–10:25 Ex45ビラStretchC 松崎		10分 09:30–10:00 ◎ビラStretchC 松崎
		●11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 石原	11:00–11:50 ◎ビラB+ 加藤	10分 10:50–11:20 ◎ビラStretchC 松崎	10分 10:30–11:20 ◎ビラJumpM 松崎	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 秋本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 長坂		10分 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 松崎	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 長坂	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 加藤	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 加藤	10:30–11:15 Ex45ビラTotalBody 松崎	11:10–11:40 ◎ビラChestSR 加藤		11:00–11:30 SP 徳永	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 徳永	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 加藤	11:00–11:30 SP 徳永	10:30–11:15 Ex45ビラRefBody 松崎	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 長坂		11:30–12:00 SP 加藤	10分 10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 松崎
				●11:50–12:40 ◎ビラB+ 長坂	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 徳永	12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 加藤			11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 秋本	10分 12:10–12:40 ◎ビラStretchC 松崎	11:50–12:40 ◎ビラB+ 長坂	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 徳永	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 加藤	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 長坂		10分 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 松崎	12:10–12:40 SP 加藤	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 中島	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 勝井	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 松崎	12:30–13:00 ◎ビラChestSR 加藤		11:50–12:40 ◎ビラB+ 長坂
		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 徳永		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 秋本	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 徳永				13:10–13:40 ◎ビラHipLine 加藤			13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 秋本				13:20–14:10 ◎ビラB+ 長坂	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 加藤		13:40–14:10 ◎ビラRefBody 勝井				13:10–13:40 SP 長坂
			13:40–14:30 ◎ビラLower+ 秋本										14:00–14:50 ◎ビラLower+ 長坂	14:20–14:50 ◎ビラRefCore 徳永									
							14:50–15:40 ◎ビラB+ 長坂					15:00–15:30 ◎ビラRefCore 徳永		15:20–15:50 ◎ビラHipLine 加藤							14:50–15:35 Power Basic 長坂		15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 長坂	
			15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 秋本										15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 長坂										
						16:00–16:50 ◎ビラLower+ 徳永				16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 長坂				16:20–17:10 ◎ビラB+ 長坂							16:20–17:10 ◎ビラLower+ 加藤		16:30–17:00 SP 加藤	
			16:30–17:00 ◎ビラRefCore 加藤				16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 加藤												16:50–17:40 ◎ビラB+ 徳永					
		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 石原			17:20–17:50 ◎ビラRefCore 徳永				16:50–17:35 Boost Upper&Lower 秋本														10分	
			17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 加藤			17:20–18:10 ◎ビラB+ 徳永	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 加藤							17:40–18:25 Strong Back&Arms 長坂		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 長坂	17:40–18:10 SP 徳永	17:40–18:10 SP 中島				17:50–18:20 SP 加藤	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 松崎	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 長坂
				18:00–18:50 ◎ビラLower+ 秋本							18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 徳永		10分 18:20–19:10 ◎ビラJumpM 松崎			19:00–19:30 SP 長坂	18:40–19:30 ◎ビラB+ 徳永		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 勝井	18:40–19:10 SP 加藤			
		18:50–19:20 ◎ビラRefCore 徳永			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 徳永	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 長坂			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 秋本	10分 18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 松崎		18:20–19:05 Boost Upper&Lower 秋本						18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中島					
				19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 秋本	19:40–20:30 ◎ビラB+ 長坂	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 加藤			19:50–20:20 ◎ビラRefCore 加藤	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 徳永	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 徳永	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 徳永	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 加藤			10分 20:00–20:30 ◎ビラStretchC 松崎	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 松崎	19:40–20:30 ◎ビラB+ 加藤	19:50–20:20 SP 長坂	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 徳永			19:50–20:20 SP 加藤
		19:50–20:40 ◎ビラB+ 徳永																						
				21:00–21:45 Boost Upper&Lower 長坂	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 長坂	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 徳永			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 加藤	21:00–21:50 ◎ビラB+ 徳永	21:00–21:45 Ex45ビラBackStyle 松崎	21:00–21:45 Power Basic 徳永	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 長坂			21:00–21:45 Ex45ビラPerBackBody 松崎	21:00–21:45 Ex45ビラcore 松崎	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 加藤	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 長坂	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 徳永			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 加藤
		21:20–21:50 ◎ビラRefBody 長坂																						

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
10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 松﨑		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳永		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 徳永
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長坂		10:50-11:20 SP 石原	10:00-10:30 SP 徳永		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳永
12:30-13:00 SP 長坂		10分 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松﨑	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 加藤		12:30-13:00 SP 長坂
	定休日		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	定休日	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 加藤
		16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石原	16:30-17:00 SP 加藤		
18:40-19:25 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 松﨑		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 加藤	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松﨑		18:20-18:50 SP 徳永
20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長坂		19:50-20:20 SP 加藤			19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳永
21:20-21:50 SP 長坂		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 長坂			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	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)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	徳永雅
16(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
17(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
17(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	徳永雅
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
18(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
19(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	徳永雅
19(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
21(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松崎楓
21(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
23(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
23(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
24(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
24(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
25(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
25(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原由佳
27(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
28(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	徳永雅
28(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤暉梨
30(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長坂真琴
30(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	徳永雅

◎ … 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）



【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+