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

※2026年11月25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
			10分 08:30–09:00 ◎ピラRefCore 井上		09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 吉原		08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 谷口						10分 08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 伊佐野								08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 吉原		08:30–09:00 SP 伊佐野	
		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 井上		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 吉原		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 谷口	10分 09:50–10:20 Rin-Ballet 伊佐野		09:00–09:30 ◎ピラRefBody 吉原	09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 伊佐野	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 伊佐野	09:30–10:00 Rin-Ballet 伊佐野	09:50–10:35 Power Basic 井上		09:00–09:30 SP 矢嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 吉原	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 吉原	10分 09:30–10:00 SP 吉原	10分 09:40–10:40 ◎ピラLower+ 吉原		10分 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:30–10:00 SP 谷口
		10分 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 井上	10分 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 10:30–11:00 ◎ピラRefCore 井上	10分 10:10–11:00 ◎ピラLower+ 谷口	11:00–11:50 ◎ピラB+ 吉原	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 谷口		10分 10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 谷口	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	10分 10:30–11:00 ◎ピラHipLine 伊佐野	10分 10:10–10:40 ◎ピラRefBody 吉原	10分 10:40–11:25 Boost Upper&Lower 谷口	10分 11:10–11:40 ◎ピラStretchC 伊佐野		10分 10:10–10:40 Cardio Reform Blast 今井	10分 11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 谷口	10分 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 井上	10分 10:30–11:00 SP 吉原	10:40–11:30 ◎ピラB+ 吉原	11:10–11:40 SP 谷口		10:50–11:35 Strong Back&Arms 伊佐野	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 伊佐野
		12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 谷口	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 伊佐野	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 吉原	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 吉原	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 谷口		●11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 谷口	12:30–13:00 ◎ピラHipLine 伊佐野	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 矢嶋	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 今井	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 伊佐野	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 井上	●11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 矢嶋	12:30–13:00 SP 谷口	12:00–12:30 SP 井上	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 谷口	10分 12:10–12:55 Power Waist Shape 井上	12:10–12:55 Power Basic 伊佐野		12:00–12:30 Rin-Ballet 伊佐野	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 矢嶋
		10分 13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 14:00–14:45 Boost Upper&Lower 谷口	12:50–13:40 ◎ピラB+ 矢嶋	10分 13:10–13:55 Strong Hip&Legs 吉原	13:40–14:10 ◎ピラRefBody 谷口	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 伊佐野		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 井上	10分 13:40–14:10 ◎ピラControlF 矢嶋	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 矢嶋	10分 ●13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 谷口	10分 14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 谷口		10分 12:50–13:35 Ex45ピラChestSR 今井		13:10–14:00 ◎ピラB+ 吉原	●13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 谷口	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 谷口		10分 13:30–14:00 ◎ピラRefBody 吉原	10分 13:20–14:05 Power Basic 伊佐野
定休日		15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 井上	10分 16:40–17:10 ◎ピラHipLine 伊佐野		16:20–16:50 ◎ピラControlF 矢嶋	17:20–18:05 Power Basic 吉原	10分 15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 吉原 16:45–17:30 Boost Upper&Lower 吉原	定休日	10分 16:00–16:50 ◎ピラB+ 井上	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 伊佐野	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 井上	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 谷口	15:20–16:10 ◎ピラB+ 吉原 10分 16:40–17:25 Boost Upper&Lower 谷口	定休日	10分 17:20–17:50 SP 今井	17:30–18:15 Power Waist Shape 矢嶋	10分 16:00–16:45 Boost Upper&Lower 矢嶋 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 井上	10分 17:00–17:30 ◎ピラRefBody 谷口	●17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 谷口	15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 吉原 16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 伊佐野	定休日	15:50–16:20 SP 井上 16:50–17:35 Boost Upper&Lower 井上	10分 17:00–17:45 Power Waist Shape 井上
		10分 17:40–18:25 Strong Back&Arms 伊佐野	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 矢嶋	10分 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 井上	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 矢嶋	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 井上	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 伊佐野		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 井上	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 矢嶋	18:20–19:05 Strong Back&Arms 矢嶋	18:40–19:30 ◎ピラB+ 井上	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 伊佐野	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 吉原	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 矢嶋	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 伊佐野	18:40–19:10 SP 井上	18:00–18:50 ◎ピラB+ 井上	18:50–19:20 SP 伊佐野	18:00–18:30 SP 谷口		18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 矢嶋
		10分 19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 伊佐野		10分 19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 矢嶋	10分 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊佐野	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 谷口			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉原	10分 19:50–20:35 Power Basic 井上	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井上	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 谷口	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 谷口		10分 19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 矢嶋	20:10–20:40 SP 伊佐野	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 矢嶋	10分 19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 井上	●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 谷口			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井上	
		20:20–20:50 Rin-Ballet 伊佐野		10分 21:00–21:45 Power Basic 井上	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 伊佐野	21:00–21:30 ◎ピラBackBody 吉原			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吉原	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 井上	21:00–21:45 Power Waist Shape 井上	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 伊佐野		21:00–21:30 Cardio Reform Blast 今井	10分 21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 矢嶋	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 矢嶋	21:00–21:30 SP 矢嶋	21:10–21:40 Rin-Ballet 伊佐野			21:00–21:30 SP 矢嶋
		21:20–21:50 ◎ピラRefBody 吉原																					

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	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上 10分 10:10-10:40 SP 吉原 10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷口 10分 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢嶋 10分 20:00-20:30 SP 矢嶋 10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷口	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吉原 10分 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 今井 10分 11:30-12:00 SP 吉原 10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷口 18:50-19:20 SP 伊佐野 10分 19:50-20:35 Strong Back&Arms 谷口 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 矢嶋	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吉原 10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉原 10分 10:50-11:20 SP 谷口 10分 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上 10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 吉原 15:40-16:10 SP 谷口 10分 16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊佐野 18:00-18:30 Rin-Ballet 伊佐野	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 吉原 10分 10:30-11:00 SP 伊佐野 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉原 10分 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊佐野 10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢嶋 18:40-19:10 SP 井上 10分 19:40-20:25 Power Waist Shape 井上 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 矢嶋

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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ChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	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B&A+	Back&Arms+	50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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
16(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
17(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷口史華
17(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
18(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ
19(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原光純
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原光純
20(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
21(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷口史華
21(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷口史華
23(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
23(月)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷口史華
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
26(木)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原光純
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢嶋咲乃
27(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原光純
27(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
28(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷口史華
28(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	谷口史華
30(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上あゆみ

◎ … 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+