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

※2026年11月08日02:02 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	09:00–09:30 ◎ビラControlF 三谷 10:00–10:30 ◎ビラStretchC 三谷 11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 助川 12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 助川 13:40–14:10 ◎ビラHipLine 齋藤 16:15–17:05 ◎ビラB+ 齋藤 17:35–18:25 ◎ビラLower+ 福井 18:55–19:25 ◎ビラcore 村上 19:55–20:40 Boost Upper&Lower 福井 21:10–21:40 ◎ビラStretchC 村上	08:00–08:50 ◎ビラB+ 大場 09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 大場 10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 西辻 12:00–12:30 ◎ビラBackStyle 村上 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 西辻 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 村上 15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 村上 16:20–17:05 Ex45ビラPerBackBody 村上 17:35–18:05 ◎ビラcore 村上	08:00–09:30 ◎ビラRefCore 三谷 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 三谷 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 助川 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 助川 14:00–14:30 Rin-Ballet 齋藤 16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 土屋 17:50–18:20 ◎ビラHipLine 齋藤 18:50–19:20 ◎ビラStretchC 齋藤 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 土屋 21:10–21:40 ◎ビラRefBody 西辻	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 大場 10:20–11:10 ◎ビラB+ 大場 11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 齋藤 13:00–13:30 ◎ビラHipLine 齋藤 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 福井 15:55–16:25 ◎ビラStretchC 齋藤 16:55–17:45 ◎ビラH&L+ 西辻 18:15–19:00 Strong Back&Arms 西辻 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 土屋 20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 土屋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 福井 10:20–10:50 ◎ビラControlF 三谷 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 福井 13:55–14:25 ◎ビラTotalBody 三谷 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 福井 17:30–18:00 ◎ビラControlF 三谷 18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 西辻 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 西辻 21:10–21:40 ◎ビラRefBody 西辻	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 齋藤 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 福井 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 福井 13:00–13:30 ◎ビラStretchC 三谷 14:00–14:45 Boost Upper&Lower 福井 15:15–15:45 ◎ビラControlF 三谷 16:15–17:00 Power Basic 三谷 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 土屋	定休日	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 村上 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 助川 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 助川 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 助川 14:20–15:10 ◎ビラHipLine 齋藤 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 福井 17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 三谷 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 三谷 20:10–20:40 Rin-Ballet 齋藤 21:10–21:40 ◎ビラHipLine 齋藤	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 大場 10:20–11:10 ◎ビラB+ 大場 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 西辻 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 西辻 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 齋藤 16:55–17:40 Strong Hip&Legs 西辻 18:10–18:40 ◎ビラStretchC 三谷 19:10–19:40 ◎ビラHipLine 村上 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 齋藤 21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 村上	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 西辻 10:15–11:05 ◎ビラLower+ 西辻 11:35–12:25 ◎ビラWaist+ 助川 12:55–13:45 ◎ビラUpper+ 助川 14:15–14:45 ◎ビラStretchC 三谷 16:30–17:00 ◎ビラRefCore 齋藤 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 村上 18:50–19:40 ◎ビラB+ 齋藤 20:10–20:40 ◎ビラStretchC 齋藤 21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 村上	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 大場 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 大場 11:40–12:25 Boost Upper&Lower 福井 12:55–13:45 ◎ビラUpper+ 福井 14:15–14:45 ◎ビラStretchC 三谷 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 福井 17:30–18:15 Ex45ビラTotalBody 村上 18:45–19:15 ◎ビラStretchC 村上 19:45–20:30 Strong Hip&Legs 三谷 21:00–21:30 ◎ビラControlF 村上	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 三谷 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 西辻 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 西辻 12:35–13:20 Power Waist Shape 三谷 13:50–14:20 ◎ビラRefBody 西辻 16:00–16:50 ◎ビラLower+ 西辻 17:20–17:50 Rin-Ballet 齋藤 18:20–19:10 ◎ビラB+ 齋藤 19:35–20:25 ◎ビラUpper+ 土屋 20:55–21:45 ◎ビラLower+ 土屋	08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 三谷 09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 西辻 10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 西辻 11:40–12:10 ◎ビラRefBody 西辻 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 土屋 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 土屋 15:20–16:05 Boost Upper&Lower 土屋 16:35–17:25 ◎ビラLower+ 福井 17:55–18:25 Ex45ビラPerBackBody 村上	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 三谷 10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 三谷 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 助川 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 助川 14:40–14:30 SP 齋藤 16:30–17:00 SP 齋藤 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 土屋 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 土屋 20:10–20:40 ◎ビラStretchC 村上 21:10–21:40 SP 村上	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 大場 10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 大場 11:40–12:10 ◎ビラStretchC 齋藤 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 福井 14:40–14:30 SP 齋藤 16:10–17:00 ◎ビラLower+ 福井 17:30–18:00 SP 西辻 18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 福井 19:50–20:20 SP 西辻 20:50–21:40 ◎ビラLower+ 福井	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 齋藤 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 福井 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 助川 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 助川 14:40–14:30 SP 三谷 16:10–16:40 Rin-Ballet 齋藤 17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 土屋 18:30–19:20 ◎ビラLower+ 土屋 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 土屋 21:05–21:35 SP 三谷	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 大場 10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 大場 11:40–12:10 SP 西辻 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 土屋 14:40–14:30 ◎ビラTotalBody 三谷 16:15–17:05 ◎ビラUpper+ 西辻 17:35–18:25 ◎ビラH&L+ 西辻 18:55–19:25 ◎ビラBackStyle 三谷 19:55–20:25 SP 三谷 20:55–21:45 ◎ビラLower+ 土屋	09:00–09:45 Ex45ビラHipLine 村上 10:15–10:45 ◎ビラStretchC 村上 11:15–12:05 ◎ビラUpper+ 西辻 16:50–17:40 SP 三谷 18:50–19:20 SP 三谷 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 福井 21:10–21:40 Rin-Ballet 齋藤	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 土屋 09:20–09:50 SP 齋藤 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 土屋 11:40–12:10 SP 村上 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 三谷 14:00–14:45 Ex45ビラControlF 村上 15:15–16:05 ◎ビラLower+ 三谷 16:35–17:25 ◎ビラB+ 三谷 17:55–18:25 SP 三谷	定休日	08:00–08:30 SP 齋藤 09:00–09:45 Power Basic 齋藤 10:15–11:05 ◎ビラWaist+ 助川 11:35–12:25 ◎ビラUpper+ 助川 12:55–13:25 ◎ビラBackStyle 三谷 13:55–14:40 Boost Upper&Lower 土屋 15:10–15:40 SP 齋藤 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 土屋 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 土屋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 大場 10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 大場 11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 三谷 12:40–13:10 SP 齋藤 13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 福井 16:15–17:05 ◎ビラLower+ 福井 17:35–18:05 SP 齋藤 18:35–19:25 ◎ビラUpper+ 福井 19:55–20:40 Ex45ビラBackStyle 村上 21:10–21:40 SP 村上

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
			10分 08:00–08:45 Ex45ﾋﾞﾗHipLine 村上		
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大場	10分 09:00–09:30 SP 齋藤	10分 09:15–09:45 SP 村上		10分 09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 齋藤
	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大場	10分 10:00–10:45 Strong Back&Arms 齋藤	10分 10:15–11:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福井		10分 10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 齋藤
	10分 11:40–12:10 SP 西辻	10分 11:15–12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	10分 11:35–12:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 助川
	10分 12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西辻	10分 12:35–13:05 Rin–Ballet 齋藤	10分 12:55–13:40 Boost Upper&Lower 土屋		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 助川
		10分 13:35–14:25 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 三谷			10分 13:40–14:10 SP 西辻
定休日			10分 14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福井	定休日	
	10分 16:15–17:00 Boost Upper&Lower 西辻	10分 16:10–16:40 SP 三谷	10分 15:40–16:25 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 村上		10分 16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西辻
	10分 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西辻	10分 17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	10分 16:55–17:45 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井		10分 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齋藤
	10分 18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福井	10分 18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井	10分 18:15–18:45 SP 西辻		10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齋藤
	10分 20:10–20:40 SP 三谷	10分 19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 三谷			10分 19:40–20:25 Ex45ﾋﾞﾗControlF 村上
	10分 21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 三谷	10分 20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福井			10分 20:55–21:25 SP 村上

【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	Rin–Ballet	Rin–Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	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	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	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	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)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
16(月)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上桃香
17(火)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
17(火)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
17(火)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
18(水)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
18(水)	21:05–21:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
19(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
19(木)	19:55–20:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
20(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
21(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
21(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上桃香
21(土)	17:55–18:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
23(月)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
24(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
24(火)	17:35–18:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
24(火)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上桃香
26(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
26(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
27(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齋藤日向乃
27(金)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三谷菜々美
28(土)	09:15–09:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上桃香
28(土)	18:15–18:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
30(月)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
30(月)	20:55–21:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上桃香

◎ … 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）

10分
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前10分講座

21:00–22:00
レッスン名
インストラクター名
10分
レッスン後10分講座

【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+