2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 浅草店(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
			08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 田中				08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 山城							08:00–08:45 Ex45ビラChestSR 濵田							08:00–08:50 ◎ビラA+ 宮本		08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 田中	
		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 田中	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 田中	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 山城	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 田中	09:00–09:30 Rin–Ballet 高橋	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 山城		09:00–09:30 ◎ビラControlF 濵田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 高橋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 高橋	09:00–09:30 Rin–Ballet 高橋	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 高橋	09:20–09:50 ◎ビラControlF 濵田		09:00–09:45 Ex45ビラChestSR 濵田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 田中	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 田中	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 田中	09:00–09:30 SP 山城	09:20–09:50 SP 宮本		09:20–09:50 SP 田中	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 宮本
		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 田中	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 山城	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山城	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 田中	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 高橋	10:40–11:10 Rin–Ballet 高橋		10:00–10:45 Ex45ビラChestSR 濵田	10:00–10:30 Rin–Ballet 高橋	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 高橋	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 高橋	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 山城	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 宮本		10:20–11:10 ◎ビラJumpM 濵田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田中	10:20–10:50 SP 田中	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 田中	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 山城	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山城		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田中	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 宮本
		11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 宮本	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 山城	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山城	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 宮本	11:20–12:10 ◎ビラB+ 宮本	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 田中		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 高橋	11:00–11:50 ◎ビラB+ 宮本	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 宮本	11:20–12:10 ◎ビラA+ 宮本	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 田中	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 宮本		11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 宮本	11:40–12:10 SP 田中	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 田中	11:40–12:10 SP 田中	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 田中	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山城		11:40–12:25 Ex45ビラChestSR 濵田	11:15–11:45 SP 宮本
		12:40–13:10 ◎ビラStretchC 宮本		12:40–13:25 Ex45ビラChestSR 濵田	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 宮本	12:40–13:30 ◎ビラA+ 宮本				12:10–12:40 ◎ビラStretchC 高橋	12:40–13:30 ◎ビラA+ 宮本	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 高橋	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 田中			12:40–13:10 ◎ビラStretchC 宮本		12:40–13:30 ◎ビラJumpM 濵田	12:40–13:30 ◎ビラA+ 宮本	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 田中			
			14:00–14:30 ◎ビラChestSR 濵田				13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 田中							13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 田中							14:20–14:50 SP 田中		14:40–15:10 ◎ビラRefCore 山城	
			15:00–15:30 Rin–Ballet 高橋				15:00–15:30 ◎ビラRefBody 田中							14:40–15:30 ◎ビラLower+ 田中							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 田中		15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 山城	
			16:00–16:50 ◎ビラB+ 高橋				16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 高橋							16:00–16:30 ◎ビラRefCore 山城							16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 宮本			
		17:20–17:50 ◎ビラRefBody 田中	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 高橋		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 田中	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 宮本	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 高橋			17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 宮本	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 山城	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 宮本	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 山城	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 山城		17:10–17:40 SP 山城		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 濵田	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 宮本	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 田中		17:00–17:30 ◎ビラControlF 濵田	
				17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 濵田																17:40–18:30 ◎ビラB+ 山城			
		18:20–18:50 Rin–Ballet 高橋			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 山城	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 田中			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田中	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田中	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 山城	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 宮本	18:40–19:30 ◎ビラB+ 山城			18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 山城	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山城	18:40–19:10 SP 宮本	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮本	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山城			18:00–18:30 SP 山城	18:10–18:40 SP 山城
		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 高橋		19:00–19:30 Rin–Ballet 高橋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山城	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 高橋			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山城	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山城	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田中	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 濵田	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田中			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮本	19:40–20:10 SP 宮本	19:40–20:30 ◎ビラA+ 宮本	19:40–20:10 SP 濵田	19:40–20:10 SP 濵田				19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 山城
		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 高橋		20:20–20:50 ◎ビラLower+ 高橋													20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 宮本							
				21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 高橋	21:00–21:50 ◎ビラB+ 山城	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 宮本			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 山城	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 山城	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 田中	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 濵田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 田中			21:00–21:30 SP 山城		21:00–21:30 ◎ビラStretchC 宮本	20:45–21:30 Ex45ビラChestSR 濵田	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 濵田				20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 山城

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
			08:00-08:30 SP 田中		
	09:00-09:30 SP 田中	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中		09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山城
	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中	10:20-10:50 SP 田中	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山城
	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田中	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 宮本		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 濵田
	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 宮本	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 濵田			12:40-13:10 SP 濵田
定休日			14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田中	定休日	
			15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		
			16:40-17:10 SP 濵田		
	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 宮本	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山城	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 濵田		17:20-17:50 SP 宮本
	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山城			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
	19:40-20:10 SP 山城	20:00-20:30 SP 宮本			19:40-20:25 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 濵田
	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山城	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 宮本			21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 宮本

【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	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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30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	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城友菜
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城友菜
17(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
17(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本梨央
18(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本梨央
19(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
19(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	濵田伊吹
20(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城友菜
20(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	濵田伊吹
21(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本梨央
21(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
23(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
23(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城友菜
24(火)	11:15-11:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本梨央
24(火)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城友菜
26(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
26(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城友菜
27(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本梨央
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田中柚葉
28(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	濵田伊吹
30(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	濵田伊吹
30(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本梨央

◎ … 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+