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

※2026年11月25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Upper+ 渡辺 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 今山 10分 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 今山 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 渡辺 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小手川 10分 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 小山理紗 19:40–20:30 ◎ビラJumpM 小山理紗 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小手川	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 小山めぐみ 10分 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 今山 10:20–10:50 ◎ビラRefBody 小手川 11:20–12:10 ◎ビラB+ 小手川 10分 12:40–13:10 ◎ビラHipLine 小山めぐみ 10分 14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 小手川 15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 今山 17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 今山	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 小山理紗 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 小山理紗 10分 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 小山めぐみ 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 小山めぐみ 17:20–17:50 ◎ビラcore 今山 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 今山 10分 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 吹坂 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 今山	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 小山めぐみ 10分 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小山めぐみ 11:50–12:40 ◎ビラJumpM 小山理紗 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 渡辺 14:30–15:00 ◎ビラRefCore 渡辺 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小山めぐみ ●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡辺 10分 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 渡辺	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 今山 10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 今山 11:50–12:40 ◎ビラB+ 小山めぐみ 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 小山めぐみ 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 小山めぐみ 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 小山めぐみ 10分 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 渡辺 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 渡辺	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 小手川 09:20–09:50 ◎ビラRefCore 渡辺 10分 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 今山 11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 小手川 10分 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 小手川 14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 小手川 10分 15:40–16:30 ◎ビラLower+ 今山 17:00–17:30 Cardio Reform Blast 小山理紗 19:40–20:30 ◎ビラJumpM 小山理紗	定休日	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小山理紗 10分 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小山めぐみ 11:50–12:35 Power Waist Shape 小山めぐみ 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 小手川 17:20–18:05 Power Waist Shape 渡辺 10分 18:25–19:15 ◎ビラLower+ 小手川 19:45–20:30 Power Basic 小手川 ●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 今山	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小山めぐみ 10分 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 小山めぐみ 10分 11:50–12:40 ◎ビラB+ 小手川 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小手川 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 渡辺 10分 20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 小山理紗 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 小山理紗	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小山めぐみ 10分 10:50–11:40 ◎ビラB+ 小山めぐみ 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 小手川 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小手川 16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 小山めぐみ 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 小手川 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小手川 10分 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 今山	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 渡辺 10分 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 渡辺 10分 11:50–12:55 Power Basic 小手川 13:25–13:55 ◎ビラRefBody 小手川 17:20–18:10 ◎ビラB+ 小手川 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 渡辺 20:00–20:30 ◎ビラcore 今山 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小手川	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 渡辺 10分 10:50–11:20 ◎ビラRefCore 渡辺 10分 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 今山 ●12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 今山 17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 今山 18:40–19:10 ◎ビラcore 今山 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小手川 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 小手川	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 渡辺 09:00–09:50 ◎ビラB+ 渡辺 10分 10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 今山 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小山理紗 13:00–13:30 Cardio Reform Blast 小山理紗 14:40–15:30 ◎ビラLower+ 渡辺 10分 16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 小山めぐみ 17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 今山	定休日	10分 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小山めぐみ 10分 10:50–11:20 SP 小山めぐみ 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 井上 13:10–14:00 ◎ビラB+ 渡辺 17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 今山 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 今山 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井上 10分 21:00–21:30 SP 小山理紗	09:30–10:15 Power Basic 今山 10分 10:45–11:15 ◎ビラPerBackBody 今山 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小山めぐみ 13:10–13:40 SP 渡辺 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 渡辺 18:40–19:10 SP 小山めぐみ 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 今山 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 渡辺	09:30–10:00 SP 小山めぐみ 10分 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小山めぐみ 10分 11:50–12:20 SP 渡辺 12:50–13:40 ◎ビラB+ 渡辺 16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 渡辺 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 渡辺 20:00–20:30 SP 井上 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 井上	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 小山理紗 10分 10:30–11:00 SP 小山理紗 11:30–12:15 Power Basic 今山 10分 12:45–13:35 ◎ビラLower+ 渡辺 14:05–14:35 ◎ビラRefBody 井上 10分 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 渡辺 18:40–19:10 SP 渡辺 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 井上 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 今山 10分 10:50–11:20 ◎ビラcore 今山 11:50–12:20 SP 小山理紗 10分 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 小山理紗 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 小山めぐみ 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 小山めぐみ 20:00–20:30 SP 井上 10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 井上	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 今山 09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 小山めぐみ ●10:20–11:10 ◎ビラB+ 渡辺 11:40–12:10 SP 小手川 10分 12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 渡辺 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 渡辺 15:20–15:50 SP 井上 10分 16:20–16:50 ◎ビラHipLine 小山めぐみ 10分 17:20–18:10 ◎ビラB+ 井上	定休日	08:00–08:30 SP 井上 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 井上 10:20–10:50 ◎ビラHipLine 小山めぐみ 10分 11:20–12:10 ◎ビラB+ 小手川 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 小手川 13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 小山めぐみ 15:00–15:50 ◎ビラLower+ 小山めぐみ 10分 16:20–16:50 SP 小山めぐみ 17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 小山めぐみ	10分 09:30–10:00 ◎ビラControlF 小山理紗 10:30–11:00 SP 渡辺 10分 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 今山 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 小山めぐみ 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 井上 10分 21:00–21:30 SP 井上

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
定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小手川 10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小手川 12:10-12:40 SP 井上 10分 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上 17:25-18:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺 18:45-19:30 Power Basic 渡辺 10分 20:00-20:30 SP 渡辺 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡辺	09:30-10:00 SP 今山 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今山 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小手川 10分 13:10-13:40 SP 小手川 16:20-16:50 SP 渡辺 17:20-17:50 Cardio Reform Blast 小山理紗 10分 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡辺 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小山理紗	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小手川 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上 10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小山めぐみ 11:40-12:10 SP 小手川 10分 12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上 14:00-14:30 SP 小手川 10分 15:05-15:50 Power Basic 小手川 16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今山 17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 井上	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小山理紗 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 小山理紗 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺 13:10-13:40 SP 渡辺 10分 14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小山めぐみ 10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今山 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今山 20:00-20:30 SP 渡辺 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡辺

【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
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	Power Basic	Power Basic	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	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山めぐみ
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山理紗
17(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山めぐみ
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山めぐみ
18(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
18(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
19(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山理紗
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
20(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山理紗
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
21(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小手川知優
21(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
23(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山めぐみ
24(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
26(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上彩綺
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今山結梨
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小手川知優
27(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
28(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小手川知優
28(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小手川知優
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺萌日

◎ … 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+