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

※2026年11月21日02:04 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									10分	
			08:00–08:50 ◎ピラB+ 川縁				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 城下							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 阪口							08:00–08:30 SP 宮本		08:00–08:45 Strong Hip&Legs 川縁		
																					10分			
		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 川縁	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 阪口	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 宮本	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 城下		09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 城下	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 宮本	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 宮本	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 宮本	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 宮本		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 金村	10分 09:30–10:00 SP 宮本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金村	10分 09:30–10:00 SP 宮本	10分 09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 宮本		09:15–10:05 ◎ピラWaist+ 井上	10分 09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 宮本
													10分											
		10:50–11:40 ◎ピラB+ 井上	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 阪口	10:50–11:40 ◎ピラB+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 阪口	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 宮本	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 川縁		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 城下	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 阪口	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 宮本	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 城下	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 宮本		10:50–11:40 ◎ピラB+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 金村	10分 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 城下	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 金村	10:30–11:15 Power Waist Shape 宮本	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 阪口		10:35–11:25 ◎ピラB+ 井上	10:30–11:00 SP 宮本
													11:25–11:55 ◎ピラChestSR 宮本					10分 11:45–12:15 ◎ピラcore 越野		10分 11:45–12:15 ◎ピラHipLine 越野			10分 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 阪口
					11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 阪口		11:55–12:25 ◎ピラcore 越野		12:00–12:30 ◎ピラcore 越野			11:30–12:15 Strong Hip&Legs 川縁		12:00–12:30 ◎ピラRefCore 宮本		10分 12:10–12:40 SP 宮本	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 阪口		10分 12:10–13:00 ◎ピラB+ 川縁		10分 12:10–12:40 SP 川縁		12:20–12:50 SP 川縁	
		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 城下	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 阪口	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 城下	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 宮本					12:10–12:40 ◎ピラRefBody 川縁	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 阪口		10分 12:45–13:35 ◎ピラUpper+ 阪口					12:45–13:35 ◎ピラB+ 綿					10分	
					13:10–13:40 ◎ピラChestSR 宮本	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 阪口	13:20–14:05 Strong Back&Arms 川縁			13:10–13:55 Boost Upper&Lower 城下				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 阪口		10分 13:10–14:00 ◎ピラLower+ 城下	13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 井上	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 綿	10分 13:30–14:00 SP 川縁	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 金村	10分 13:20–14:10 ◎ピラLower+ 井上		10分 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 城下	
		14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 綿		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 城下	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 宮本	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 宮本								14:25–14:55 ◎ピラChestSR 宮本		10分 14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 城下	14:30–15:20 ◎ピラB+ 井上			14:50–15:40 ◎ピラLower+ 金村	14:40–15:30 ◎ピラB+ 井上		14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 城下	
			15:00–15:45 Boost Upper&Lower 阪口				14:40–15:30 ◎ピラLower+ 城下																	
		15:10–16:00 ◎ピラB&A+ 綿												15:35–16:20 Boost Upper&Lower 阪口		10分 15:40–16:25 Boost Upper&Lower 城下	10分 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 城下							
			16:15–16:45 ◎ピラBackStyle 宮本				16:00–16:30 ◎ピラChestSR 宮本												10分 16:10–17:00 ◎ピラLower+ 城下			16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 宮本	16:15–16:45 SP 川縁	
																	10分 17:20–17:50 SP 川縁				17:00–17:45 Strong Back&Arms 川縁		10分 17:15–18:00 Boost Upper&Lower 城下	
		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 阪口	17:15–17:45 ◎ピラRefCore 宮本		17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 宮本		17:00–17:45 Power Basic 宮本		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 阪口	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 阪口	17:30–18:00 ◎ピラcore 越野		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 越野	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 阪口				17:40–18:10 ◎ピラHipLine 越野	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 城下	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 阪口			
		18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 宮本		18:45–19:30 Boost Upper&Lower 城下	10分 18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 城下	18:25–19:15 ◎ピラB+ 川縁			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 阪口	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 川縁	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 城下	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 川縁	10分 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 阪口			18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 川縁	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 城下	10分 18:40–19:10 SP 越野	18:45–19:15 SP 川縁	10分 18:35–19:25 ◎ピラLower+ 阪口			10分 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 城下
		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 阪口		19:50–20:35 Power Basic 川縁	10分 19:45–20:35 ◎ピラLower+ 城下	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 川縁			20:00–20:30 ◎ピラHipLine 越野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 阪口	19:40–20:30 ◎ピラB+ 川縁	19:40–20:30 ◎ピラB+ 川縁	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宮本			10分 19:50–2020 SP 川縁	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 城下	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 阪口	10分 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 城下	10分 20:00–20:30 SP 川縁			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 城下
													10分											
		21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮本		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川縁	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 城下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 阪口			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 宮本	21:00–21:50 ◎ピラB+ 川縁	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 城下	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 阪口	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 川縁			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 宮本	21:00–21:30 SP 川縁	10分 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 阪口	10分 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 阪口	10分 21:00–21:50 ◎ピラA+ 越野			10分 21:00–21:30 SP 川縁

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
09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上	定休日	09:30–10:00 SP 川緑	08:00–08:30 SP 川緑	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上
10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 阪口	09:00–09:50 ◎ピラB+ 川緑		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 井上
12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 宮本		11:50–12:20 ◎ピラcore 越野	10:10–10:40 ◎ピラChestSR 宮本		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 阪口
13:10–13:40 SP 宮本		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 越野	11:10–11:40 ◎ピラBackStyle 宮本		13:25–13:55 SP 宮本
14:10–14:55 Boost Upper&Lower 城下			13:25–14:10 Boost Upper&Lower 阪口		
16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 城下		16:30–17:00 SP 川緑	14:40–15:10 ◎ピラPerBackBody 宮本		
17:30–18:20 ◎ピラLower+ 阪口		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 綿	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 阪口		
18:50–19:20 SP 宮本		18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 綿	17:00–17:30 SP 宮本		18:45–19:30 Strong Back&Arms 川緑
19:50–20:35 Boost Upper&Lower 城下		19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 城下			20:00–20:30 SP 川緑
21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 阪口		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 城下			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 城下

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
16(月)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
17(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
18(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
18(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	越野妃夏詩
19(木)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
19(木)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
20(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
20(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
21(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
21(土)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
23(月)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
23(月)	16:15–16:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
24(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
24(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
25(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
25(水)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
27(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
27(金)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
28(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香
28(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
30(月)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮本瀧
30(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川緑紗香

◎ … 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）

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+