2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 金沢八景店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月22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
			08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 中島				08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 瀧澤							08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 武塙						08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 小林		08:00–08:30 SP 武塙	
			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 中島				09:20–10:10 ◎ピラLower+ 瀧澤							09:00–09:50 ◎ピラLower+ 武塙						09:20–10:10 ◎ピラLower+ 小林		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 武塙	
		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 武塙		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 中島	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 岡田	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 中島			09:30–10:00 ◎ピラStretchC 武塙	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 武塙	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 小林			09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小林	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 瀧澤	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 岡田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 岡田	09:30–10:00 SP 岡田			09:30–10:00 SP 中島
			10:20–10:50 ◎ピラControlF 中島											10:20–10:50 ◎ピラControlF 中島								10:00–10:30 ◎ピラControlF 中島	
		10:30–11:00 ◎ピラControlF 武塙		10:30–11:00 Rin-Ballet 中島	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 岡田				10:30–11:20 ◎ピラB+ 武塙	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 武塙		10:30–11:00 ◎ピラControlF 武塙	10:50–11:40 ◎ピラB+ 小林		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 小林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 瀧澤	10:30–11:00 SP 岡田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 武塙	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 岡田	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 小林		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中島
						10:50–11:20 ◎ピラControlF 武塙	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 中島					11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 武塙											11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小林	
		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 瀧澤	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 瀧澤	11:30–12:20 ◎ピラB+ 中島	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 瀧澤	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 武塙	11:40–12:10 ◎ピラControlF 中島		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 岡田				11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 小林		12:10–12:40 SP 小林	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 瀧澤	11:30–12:20 SP 岡田	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 武塙	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 瀧澤	11:40–12:10 SP 武塙		11:50–12:20 ◎ピラControlF 武塙
		12:50–13:20 ◎ピラStretchC 中島	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 岡田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 瀧澤	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 瀧澤	12:50–13:20 Cardio Reform Blast 武塙	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 武塙			12:10–12:40 ◎ピラRefBody 岡田	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 岡田	12:30–13:20 ◎ピラB+ 中島	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 小林						12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 瀧澤		12:40–13:10 ◎ピラChestSR 武塙	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 小林	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 武塙
			13:40–14:10 ◎ピラcore 岡田						13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 岡田		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 岡田		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 武塙			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 岡田	13:30–14:00 SP 中島		13:10–13:40 SP 武塙				
												13:50–14:40 ◎ピラJumpM 中島		13:40–14:10 ◎ピラRefCore 小林									
							14:20–14:50 ◎ピラRefBody 小林				14:10–15:00 ◎ピラLower+ 瀧澤			14:40–15:10 ◎ピラRefBody 小林		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 岡田					14:20–14:50 ◎ピラPerBackBody 岡田			
							15:20–15:50 Cardio Reform Blast 武塙							15:40–16:30 ◎ピラB+ 中島							15:20–15:50 SP 小林		15:20–15:50 SP 中島	
			16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 小林	16:20–16:50 ◎ピラStretchC 中島			16:20–17:10 ◎ピラB+ 小林														16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 岡田	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 瀧澤	
		16:40–17:30 ◎ピラJumpM 中島			17:20–17:50 ◎ピラRefCore 小林	17:20–17:50 ◎ピラControlF 中島					17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 小林		17:20–18:10 ◎ピラJumpM 中島	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 岡田									
			17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 小林				17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 小林														17:40–18:30 ◎ピラLower+ 武塙	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 瀧澤	
		18:00–18:50 ◎ピラA+ 岡田				18:20–18:50 ◎ピラRefBody 小林				18:20–18:50 ◎ピラRefBody 小林	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 小林	●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 瀧澤	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 中島	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 岡田		18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 岡田		18:20–18:50 SP 中島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 中島			18:00–18:30 SP 岡田
				18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 瀧澤	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 武塙				18:40–19:30 ◎ピラB+ 中島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 瀧澤						18:40–19:30 ◎ピラJumpM 中島								
		19:20–20:10 ◎ピラB+ 小林				19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 小林					19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 瀧澤	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 瀧澤	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡田			19:00–19:30 SP 武塙		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 瀧澤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 中島	●19:00–19:50 ◎ピラLower+ 瀧澤			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 瀧澤
				19:40–20:10 ◎ピラRefBody 小林	19:40–20:10 ◎ピラControlF 武塙				20:00–20:30 ◎ピラControlF 中島	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 瀧澤					20:00–20:30 ◎ピラChestSR 武塙	20:00–20:30 SP 武塙				20:00–20:30 SP 武塙			
		20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 小林		20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 小林	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 瀧澤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 小林			21:00–21:30 Rin-Ballet 中島	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 中島	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 瀧澤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 瀧澤	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 岡田		21:00–21:30 ◎ピラHipLine 武塙	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 武塙	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 瀧澤	21:00–21:30 SP 中島	21:00–21:30 ◎ピラcore 武塙			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 瀧澤
	定休日							定休日							定休日							定休日		

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	09:30–10:00 SP 中島 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 中島 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀧澤 16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀧澤 18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岡田 19:00–19:30 SP 岡田 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 武塙 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 武塙	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀧澤 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀧澤 12:10–12:40 SP 中島 13:10–13:40 Rin-Ballet 中島 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 武塙 18:20–18:50 SP 武塙 19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小林 20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小林	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀧澤 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀧澤 10:40–11:10 SP 中島 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 武塙 12:40–13:10 Cardio Reform Blast 武塙 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小林 15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小林 16:40–17:10 SP 岡田 17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 岡田	定休日	09:30–10:00 SP 小林 10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 武塙 11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小林 12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 武塙 18:30–19:00 SP 中島 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島 20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀧澤

【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
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
3.5	◎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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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	小林真璃奈
16(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
17(火)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
17(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
18(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田るり
18(水)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
19(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
19(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
20(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田るり
20(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
21(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
21(土)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林真璃奈
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
23(月)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
24(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
24(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田るり
26(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
26(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田るり
27(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
27(金)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武塙美月
28(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲
28(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡田るり
30(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小林真璃奈
30(月)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島美玲

◎ … 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+