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

※2026年11月11日02:03 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B+ 山下 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 山下 12:05-12:35 Rin-Ballet 木下 13:05-13:35 ◎ビラChestSR 高原 14:05-14:35 ◎ビラHipLine 高原 ●16:50-17:40 ◎ビラB+ 佐藤 ●18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 佐藤 ●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 中邑 ●20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 中邑	08:00-08:30 ◎ビラControlF 高原 ●09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 高原 10:20-11:05 Power Waist Shape 山下 11:35-12:05 ◎ビラRefCore 山下 ●14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 佐藤 ●15:20-16:10 ◎ビラB+ 佐藤 ●16:40-17:30 ◎ビラLower+ 中邑 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 中邑	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 木下 10:30-11:15 Ex45ビラBallet 木下 ●11:45-12:35 ◎ビラB+ 中邑 ●17:20-18:10 ◎ビラLower+ 中邑 ●18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 中邑 20:00-20:30 ◎ビラcore 高原 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 高原	●09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 佐藤 ●10:50-11:40 ◎ビラB+ 佐藤 12:10-12:40 Rin-Ballet 木下 ●13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 高原 ●18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 佐藤 ●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山下 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 山下	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐藤 ●10:50-11:40 ◎ビラLower+ 佐藤 12:10-12:40 ◎ビラStretchC 高原 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 佐藤 18:25-19:10 Power Basic 中邑 ●19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 中邑 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 中邑	●09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 高原 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 恒川 ●11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 陶山 15:25-15:55 ◎ビラRefCore 中邑 ●16:25-17:15 ◎ビラUpper+ 中邑 17:45-18:30 Power Basic 中邑	定休日	09:30-10:15 Power Waist Shape 中邑 ●10:45-11:35 ◎ビラLower+ 木下 12:05-12:35 ◎ビラRefCore 佐藤 18:45-19:30 Ex45ビラBackStyle 木下 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 高原 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 高原	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 中邑 ●10:30-11:20 ◎ビラB+ 佐藤 ●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 佐藤 ●13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 高原 17:25-17:55 ◎ビラStretchC 高原 ●18:25-19:15 ◎ビラWaist+ 佐藤 19:45-20:15 Rin-Ballet 木下 20:45-21:30 Ex45ビラPerBackBody 木下	●09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 佐藤 50-11:35 Power Basic 佐藤 ●13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 佐藤 12:05-12:35 ◎ビラControlF 木下 17:15-18:00 Ex45ビラcore 木下 18:30-19:00 ◎ビラRefCore 中邑 ●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 中邑 ●20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 中邑	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 高原 10:30-11:15 Strong Back&Arms 高原 11:45-12:30 Ex45ビラBallet 木下 13:00-13:30 ◎ビラControlF 木下 14:00-14:30 ◎ビラRefCore 山下 17:10-17:40 ◎ビラRefCore 中邑 18:30-19:00 ◎ビラStretchC 高原 ●19:30-20:20 ◎ビラB+ 山下 20:50-21:40 ◎ビラLower+ 山下	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 中邑 ●10:50-11:35 Power Waist Shape 中邑 ●12:05-12:55 ◎ビラLower+ 山下 13:25-14:10 Power Basic 山下 ●18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 山下 ●19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 高原 20:50-21:40 ◎ビラA+ 高原	09:20-09:50 ◎ビラPerBackBody 木下 ●10:20-11:10 ◎ビラLower+ 中邑 ●11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 中邑 ●14:05-14:55 ◎ビラWaist+ 佐藤 ●15:25-16:15 ◎ビラUpper+ 佐藤 16:45-17:15 ◎ビラRefCore 山下 17:45-18:30 Power Basic 山下	08:00-08:50 ◎ビラJumpM 木下	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐藤 10:50-11:35 Power Waist Shape 佐藤 ●12:05-12:35 ◎ビラRefCore 中邑 ●13:05-13:55 ◎ビラLower+ 中邑 16:10-16:55 Boost Upper&Lower 佐藤 17:25-17:55 ◎ビラRefCore 佐藤 18:25-19:15 ◎ビラJumpM 木下 19:45-20:15 SP 木下 20:45-21:30 Ex45ビラBallet 木下	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 高原 10:45-11:15 SP 高原 ●11:45-12:35 ◎ビラB+ 山下 13:05-13:50 Power Waist Shape 山下 16:25-16:55 ◎ビラRefCore 山下 17:25-18:10 Ex45ビラPerBackBody 木下 18:40-19:10 SP 木下 ●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中邑 21:00-21:30 SP 中邑	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐藤 50-11:20 ◎ビラChestSR 高原 11:50-12:35 Strong Back&Arms 高原 13:05-13:35 SP 中邑 ●14:05-14:55 ◎ビラUpper+ 佐藤 17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 高原 ●18:20-19:10 ◎ビラB+ 中邑 19:40-20:10 SP 山下 ●20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山下	09:30-10:00 SP 高原 10:30-11:20 ◎ビラA+ 高原 ●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 佐藤 ●13:10-14:00 ◎ビラLower+ 佐藤 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 佐藤 18:20-18:50 SP 中邑 ●19:20-20:10 ◎ビラB+ 中邑 ●20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 佐藤	●09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 山本 ●10:50-11:40 ◎ビラLower+ 木下 12:10-12:40 SP 木下 16:25-16:55 ◎ビラBackStyle 山本 17:25-18:10 Ex45ビラcore 木下 ●18:40-19:30 ◎ビラLower+ 山口 20:00-20:30 SP 中邑 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 中邑	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 山本 ●09:00-09:50 ◎ビラLower+ 佐藤 10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 山本 ●11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 佐藤 ●15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 佐藤 ●16:20-17:10 ◎ビラLower+ 佐藤 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 佐藤	定休日	08:00-08:30 SP 山下 ●09:00-09:50 ◎ビラB+ 山下 ●10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 中邑 ●11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 中邑 14:40-15:10 ◎ビラRefCore 中邑 ●15:40-16:30 ◎ビラLower+ 山下 17:00-17:30 ◎ビラChestSR 高原 18:00-18:30 SP 高原	09:30-10:00 SP 山下 ●10:30-11:20 ◎ビラLower+ 山下 ●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山下 ●18:40-19:30 ◎ビラB+ 中邑 20:00-20:30 SP 中邑 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 高原

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+ 佐藤	定休日	●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	●08:00-08:50 ◎ピラLower+ 佐藤	定休日	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中邑
10:50-11:35 Power Waist Shape 佐藤		●10:50-11:40 ◎ピラB+ 佐藤	09:20-10:05 Power Basic 佐藤		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 中邑
●12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 山下		12:10-12:40 ◎ピラChestSR 高原	10:35-11:05 ◎ピラStretchC 高原		12:05-12:35 ◎ピラcore 高原
13:25-13:55 SP 高原		13:10-13:40 SP 中邑	11:35-12:05 SP 高原		13:10-13:40 SP 中邑
15:25-15:55 ◎ピラRefCore 佐藤		17:20-18:05 Ex45ピラBallet 木下	12:35-13:20 Ex45ピラBallet 木下		●16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 山下
16:25-17:10 Boost Upper&Lower 山下		18:35-19:05 SP 山下	16:40-17:10 SP 山下		●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 山下
17:40-18:10 SP 中邑		19:35-20:20 Power Basic 山下	●17:40-18:30 ◎ピラB+ 山下		18:40-19:10 SP 中邑
●18:40-19:30 ◎ピラLower+ 中邑		●20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山口			19:40-20:10 ◎ピラRefCore 佐藤
20:00-20:30 ◎ピラcore 高原					●20:40-21:30 ◎ピラB+ 佐藤
21:00-21:30 SP 中邑					

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45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	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラ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ピラcore	【Extra45】Shape up Core	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)	19:45-20:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下郁
17(火)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下郁
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
18(水)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
18(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
19(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木下郁
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
23(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
24(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
25(水)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
25(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
25(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
27(金)	18:35-19:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
28(土)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高原塔子
28(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山下璃乃
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美
30(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中邑心美

◎ … 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）



【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+