2026年11月レッスンスケジュール Rintosull ツインゲート橿原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24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
			08:00-08:50 ◎ピラLower+ 政吉				08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 前田							08:00-08:30 Cardio Reform Blast 児玉						08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 竹本		08:00-08:45 Power Basic 竹本	
		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 政吉	09:20-09:50 ◎ピラcore 政吉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 児玉	09:30-10:20 ◎ピラA+ 児玉	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 児玉	09:15-10:00 Boost Upper&Lower 前田		09:30-10:00 ◎ピラControlF 児玉	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 児玉	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 政吉	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 竹本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前田	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 児玉		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前田	09:30-10:00 SP 政吉	09:30-10:15 Power Waist Shape 竹本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 前田	09:30-10:00 SP 政吉	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 竹本	09:10-09:40 ◎ピラChestSR 児玉	09:30-10:20 ◎ピラA+ 児玉
		10:30-11:00 ◎ピラHipLine 政吉	10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 政吉	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 前田	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 児玉	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 児玉	10:30-11:20 ◎ピラA+ 児玉		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 前田	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 児玉	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 竹本	10:30-11:00 ◎ピラControlF 児玉	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 児玉	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 前田		10:50-11:20 ◎ピラcore 政吉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 竹本	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 前田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 前田	10:30-11:15 Power Basic 政吉	10:40-11:10 SP 竹本	10:10-10:40 SP 児玉	10:50-11:20 SP 児玉
		11:30-12:00 ◎ピラcore 政吉	11:20-11:50 ◎ピラHipLine 政吉		11:45-12:30 Power Basic 竹本	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 前田	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 政吉		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 前田	11:30-12:00 Cardio Reform Blast 児玉	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 政吉	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 竹本	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 前田	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 前田		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 前田	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 政吉		12:10-12:40 SP 竹本	11:45-12:35 ◎ピラB&A+ 政吉	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 竹本	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 前田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 児玉
				12:10-12:40 Cardio Reform Blast 児玉													12:50-13:20 SP 政吉	●12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 前田					12:30-13:00 ◎ピラRefCore 竹本	
		12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 竹本			13:00-13:50 ◎ピラLower+ 竹本	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 前田	12:50-13:20 ◎ピラcore 政吉			12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 前田		12:50-13:40 ◎ピラB+ 竹本	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 児玉					13:30-14:15 Boost Upper&Lower 松田	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 竹本			13:10-13:40 ◎ピラHipLine 児玉
											13:10-14:00 ◎ピラLower+ 竹本										13:40-14:10 ◎ピラTotalBody 児玉		
定休日			14:25-15:10 Power Waist Shape 竹本				14:50-15:40 ◎ピラLower+ 前田	定休日						14:45-15:15 ◎ピラTotalBody 児玉	定休日							14:40-15:30 ◎ピラA+ 児玉	定休日	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 前田	
			15:40-16:30 ◎ピラB+ 竹本				16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 児玉			16:20-17:10 ◎ピラB+ 竹本			16:20-16:50 ◎ピラStretchC 政吉	15:45-16:30 Boost Upper&Lower 前田							16:00-16:30 SP 児玉		16:00-16:30 SP 児玉	
		16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 児玉	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 竹本				17:10-17:40 ◎ピラBackStyle 児玉					17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 竹本	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 前田	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 前田		17:40-18:10 SP 政吉	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 竹本		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 前田		17:00-17:30 ◎ピラChestSR 児玉		17:00-17:30 Cardio Reform Blast 児玉	
		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 児玉		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 児玉		17:40-18:10 ◎ピラHipLine 児玉			17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 政吉	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 政吉													
		18:40-19:10 ◎ピラChestSR 児玉		18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 児玉	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 竹本	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 前田			18:50-19:20 ◎ピラcore 政吉	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 竹本	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 政吉	18:50-19:40 ◎ピラA+ 児玉	18:40-19:10 ◎ピラControlF 児玉			18:40-19:30 ◎ピラLower+ 前田	18:40-19:10 SP 政吉	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 松田	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 竹本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 前田				18:40-19:30 ◎ピラLower+ 政吉
		19:40-20:30 ◎ピラB+ 竹本		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 前田	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 竹本	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 児玉			19:50-20:40 ◎ピラLower+ 竹本	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 竹本	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 竹本	20:10-20:40 ◎ピラChestSR 児玉	19:40-20:30 ◎ピラB+ 政吉			20:00-20:30 SP 政吉	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 前田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松田	19:50-20:40 ◎ピラB+ 竹本	20:00-20:30 SP 児玉			20:00-20:30 ◎ピラcore 政吉
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 竹本		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 前田	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 竹本	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 竹本			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 竹本	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 前田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 竹本	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 児玉	21:00-21:30 ◎ピラcore 政吉			21:00-21:50 ◎ピラB+ 政吉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 前田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 前田	21:10-21:40 SP 児玉	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 児玉			21:00-21:30 SP 政吉

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 政吉 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 政吉 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 政吉 17:25-18:10 Boost Upper&Lower 前田 18:40-19:10 SP 政吉 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 児玉 10:50-11:20 SP 政吉 11:50-12:20 Cardio Reform Blast 児玉 12:50-13:20 SP 児玉 13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 竹本	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 政吉 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 竹本 10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 竹本 12:00-12:30 SP 児玉 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 政吉 16:00-16:30 SP 児玉 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 竹本	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 10:50-11:20 SP 竹本 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 竹本 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 竹本 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 竹本 20:00-20:30 SP 政吉 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 政吉

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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
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)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
16(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
17(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
19(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
19(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
21(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
21(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
23(月)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
23(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
24(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
26(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美
27(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
28(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
28(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	児玉志織
30(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本弓夏
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	政吉言美

◎ … 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）

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+