2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 新宮プラザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月08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Lower+ 前川 10分 10:40–11:10 ◎ビラControlF 池邉 11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 加藤 12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 前川 10分 16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 占部 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 加藤 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 池邉 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 加藤 21:00–21:50 ◎ビラB+ 占部	10分 08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 和才 09:10–09:40 ◎ビラRefCore 深見 10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 池邉 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 加藤 12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 和才 13:50–14:20 ◎ビラHipLine 深見 14:40–15:25 Power Waist Shape 加藤 10分 15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 深見 17:00–17:50 ◎ビラB+ 加藤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 占部 10:40–11:25 Power Basic 前川 11:50–12:20 ◎ビラHipLine 深見 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 深見 13:50–14:20 ◎ビラRefBody 占部 17:00–17:30 ◎ビラStretchC 和才 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 占部 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 加藤 19:50–20:35 Power Waist Shape 加藤 10分 21:00–21:30 ◎ビラcore 和才	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 前川 10分 10:40–11:10 ◎ビラControlF 池邉 13:30–14:00 ◎ビラcore 和才 16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 加藤 17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 加藤 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 和才 10分 19:50–20:40 ◎ビラB+ 前川 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 和才	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 深見 10:40–11:30 ◎ビラB+ 前川 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 前川 10分 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 深見 17:00–17:30 ◎ビラRefCore 前川 19:00–19:30 ◎ビラcore 和才 10分 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 和才 10分 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 前川	10分 08:00–08:50 ◎ビラLower+ 加藤 09:10–09:55 Power Basic 占部 10:20–10:50 ◎ビラRefBody 前川 11:10–12:00 ◎ビラWaist+ 深見 12:20–13:05 Ex45ビラControlF 池邉 10分 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 深見 15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 前川 16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 池邉 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 前川	定休日	09:30–10:15 Power Waist Shape 深見 10分 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 和才 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 池邉 12:40–13:10 ◎ビラRefCore 深見 13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 占部 17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 前川 10分 17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 占部 19:00–19:30 ◎ビラcore 和才 10分 19:50–20:40 ◎ビラB+ 占部 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 前川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 池邉 10分 09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 前川 10:40–11:30 ◎ビラB+ 加藤 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 前川 10分 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 占部 13:45–14:15 ◎ビラStretchC 和才 16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 加藤 18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 占部 19:20–19:50 ◎ビラRefCore 深見 10分 20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 和才 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 深見	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 占部 10分 10:40–11:10 ◎ビラRefCore 加藤 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 和才 10分 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 占部 13:30–14:00 ◎ビラHipLine 深見 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 占部 18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 前川 10分 18:00–18:45 Ex45ビラControlF 池邉 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 加藤 20:10–20:40 ◎ビラcore 和才 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 深見	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 和才 10分 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 前川 11:30–12:15 Power Waist Shape 深見 12:40–13:30 ◎ビラcore 和才 13:30–14:00 ◎ビラHipLine 深見 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 占部 18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 前川 10分 19:00–19:45 Power Basic 深見 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 前川 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 占部	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 池邉 10分 10:40–11:30 ◎ビラB+ 占部 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 池邉 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 加藤 13:50–14:20 ◎ビラRefBody 占部 17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 前川 17:50–18:35 Boost Upper&Lower 占部 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 加藤 10分 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 占部 10分 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 前川	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 深見 09:10–10:00 ◎ビラUpper+ 和才 10:20–11:05 Ex45ビラControlF 池邉 11:30–12:00 ◎ビラHipLine 深見 10分 12:20–12:50 ◎ビラRefCore 加藤 13:50–14:20 ◎ビラStretchC 和才 14:40–15:30 ◎ビラLower+ 加藤 10分 15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 和才 17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 池邉 17:50–18:35 Boost Upper&Lower 占部 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 加藤 10分 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 占部 10分 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 前川	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 占部 10分 10:40–11:25 Power Basic 和才 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 前川 12:40–13:10 SP 占部 13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 前川 17:00–17:30 SP 和才 10分 17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 深見 19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 前川 10分 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 池邉 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 深見	09:30–10:00 SP 和才 10分 10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 前川 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 深見 12:40–13:10 ◎ビラStretchC 和才 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 深見 16:40–17:30 ◎ビラB+ 加藤 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 深見 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 前川 20:10–20:40 SP 前川 10分 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 加藤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 前川 10分 10:40–11:25 Ex45ビラRefCore 池邉 11:50–12:20 SP 加藤 12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 前川 13:30–14:20 ◎ビラLower+ 加藤 17:00–17:30 ◎ビラcore 和才 10分 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 加藤 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 占部 10分 19:50–20:35 Power Basic 和才 21:00–21:30 SP 加藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 池邉 10分 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 占部 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 深見 10分 13:00–13:30 SP 深見 16:40–17:25 Boost Upper&Lower 加藤 17:50–18:20 SP 加藤 10分 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 占部 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 占部 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 深見	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 占部 10分 10:40–11:25 Ex45ビラControlF 池邉 11:50–12:20 SP 深見 18:10–18:40 ◎ビラRefCore 加藤 10分 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 加藤 20:10–20:40 SP 前川 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 和才	10分 08:00–08:50 ◎ビラLower+ 池邉 09:10–09:40 SP 占部 10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 深見 10分 11:10–11:55 Power Basic 深見 12:20–12:50 ◎ビラcore 和才 13:50–14:20 ◎ビラRefBody 占部 14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 和才 10分 15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 前川 17:00–17:30 SP 前川	定休日	08:00–08:50 ◎ビラB+ 深見 10分 09:10–09:40 SP 前川 10:00–10:45 Ex45ビラTotalBody 池邉 11:10–11:40 ◎ビラHipLine 深見 10分 11:30–12:00 ◎ビラStretchC 和才 12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 和才 13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 前川 15:00–15:30 SP 池邉 10分 15:50–16:40 ◎ビラLower+ 前川 17:00–17:30 ◎ビラRefBody 和才	09:30–10:00 SP 占部 10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 深見 10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 深見 11:30–12:00 ◎ビラStretchC 和才 10分 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 占部 13:30–14:20 ◎ビラB+ 和才 17:00–17:30 ◎ビラRefCore 深見 17:50–18:35 Ex45ビラTotalBody 池邉 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 前川 10分 20:10–20:40 SP 和才 10分 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 前川

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
10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前川 10分 09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見		10分 09:30–10:15 Power Basic 加藤
10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見		10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	10:20–10:50 SP 占部 11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 前川		10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 占部
11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 占部		10分 11:50–12:20 SP 加藤	10分 12:00–12:45 Power Basic 和才		10分 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見
12:20–13:05 Power Waist Shape 加藤		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤			12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤
13:30–14:00 SP 加藤		13:45–14:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 前川	10分 13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤		13:50–14:20 SP 加藤
	定休日		15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 占部	定休日	
10分 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 加藤 10分 17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 前川	16:10–16:40 SP 加藤 17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗcore 和才		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 占部
18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 和才		10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 占部			18:10–18:40 SP 池邉
19:00–19:30 SP 深見					19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 深見
19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 占部		19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 占部			19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川
10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才		21:00–21:30 SP 加藤			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 池邉

【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	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45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)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
16(月)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	和才真実
17(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	和才真実
17(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
18(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
18(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
19(木)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
19(木)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
20(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
20(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
21(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
21(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
23(月)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前川友梨香
23(月)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池邉七海
24(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
24(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	和才真実
25(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
25(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	深見天音
27(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
28(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	占部久美子
28(土)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
30(月)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	加藤小夏
30(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池邉七海

◎ … 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+