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

※2026年11月11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	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 藤野 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤城 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 藤城 12:50–13:35 Power Basic 藤城 14:10–14:55 Ex45ピラChestSR 藤野 16:30–17:00 ◎ピラRefBody 川瀬 17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 川瀬 18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 川瀬 20:10–21:00 ◎ピラLower+ 大槻 21:30–22:00 ◎ピラRefCore 大槻	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 藤城 10:40–11:10 ◎ピラRefCore 藤城 11:40–12:30 ◎ピラLower+ 藤城 13:00–13:30 ◎ピラStretchC 山本 14:00–14:30 ◎ピラcore 山本 15:00–15:50 ◎ピラB+ 大槻 16:20–17:05 Power Waist Shape 大槻 17:30–18:00 ◎ピラRefCore 大槻	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 山本 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川瀬 10:50–11:40 ◎ピラB+ 川瀬 12:10–12:40 ◎ピラRefBody 山本 13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 山本 16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 山本 18:00–18:30 ◎ピラControlF 山本 19:00–19:30 ◎ピラRefCore 藤城 20:00–20:50 ◎ピラB+ 藤城 21:10–22:00 ◎ピラLower+ 藤城	09:30–10:00 ◎ピラControlF 藤野 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 藤野 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 大槻 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 大槻 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 大槻 16:30–17:00 ◎ピラControlF 藤野 17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 川瀬 18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 川瀬 20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 山本 21:30–22:00 ◎ピラStretchC 山本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 藤城 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 藤城 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 藤城 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 藤野 14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 山本 16:30–17:00 ◎ピラRefCore 藤野 17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 藤野 18:50–19:35 Power Basic 山本 20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 山本 21:30–22:00 ◎ピラControlF 山本	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 藤城 09:20–09:50 ◎ピラRefCore 藤城 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 藤城 11:40–12:10 ◎ピラRefBody 川瀬 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 川瀬 14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 川瀬 15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 藤野 16:20–16:50 ◎ピラcore 藤野 17:20–18:05 Ex45ピラChestSR 藤野	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤野 10:50–11:35 Ex45ピラChestSR 藤野 12:10–12:40 ◎ピラcore 山本 13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 山本 14:30–15:00 ◎ピラStretchC 山本 16:15–17:05 ◎ピラLower+ 川瀬 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 川瀬 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大槻 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 大槻 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 大槻	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 山本 10:30–11:00 ◎ピラControlF 山本 11:30–12:15 Power Waist Shape 藤城 18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 藤野 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大槻 20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 大槻	09:30–10:15 Strong Back&Arms 藤野 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 藤野 12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 藤野 13:10–13:40 ◎ピラcore 藤野 14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 藤城 17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 山本 18:50–19:40 ◎ピラB+ 藤城 20:10–20:40 ◎ピラRefCore 藤城 21:10–22:00 ◎ピラH&L+ 藤城	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 川瀬 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 川瀬 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川瀬 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 山本 14:30–15:00 ◎ピラStretchC 山本 16:30–17:00 ◎ピラRefBody 川瀬 17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 大槻 18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 大槻 20:10–20:55 Strong Hip&Legs 山本 21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤城 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤城 11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤城 13:10–13:55 Ex45ピラControlF 藤野 14:30–15:00 ◎ピラChestSR 藤野 16:35–17:20 Power Basic 川瀬 17:50–18:20 ◎ピラRefCore 大槻 18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 大槻 20:10–20:40 ◎ピラRefBody 川瀬 21:10–22:00 ◎ピラLower+ 川瀬	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 藤城 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 藤城 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 藤城 11:40–12:10 ◎ピラControlF 山本 12:40–13:10 ◎ピラStretchC 山本 13:40–14:30 ◎ピラLower+ 大槻 15:00–15:30 ◎ピラRefCore 大槻 16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 藤野 17:20–18:05 Ex45ピラTotalBody 藤野	定休日	09:30–10:00 SP 大槻 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 川瀬 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 川瀬 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 川瀬 14:10–14:55 Ex45ピラTotalBody 藤野 17:50–18:35 Ex45ピラControlF 藤野 19:10–19:40 ◎ピラRefCore 藤城 20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 藤城 21:30–22:00 SP 藤城	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大槻 10:30–11:00 SP 大槻 11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 川瀬 12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 川瀬 14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 川瀬 17:50–18:20 SP 川瀬 18:50–19:20 ◎ピラcore 藤野 19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 藤野 21:10–22:00 ◎ピラB+ 藤野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤野 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤城 11:50–12:20 SP 藤城 12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 山本 14:10–14:40 ◎ピラStretchC 山本 16:30–17:20 ◎ピラB+ 藤城 17:50–18:20 ◎ピラRefCore 藤城 18:50–19:20 SP 川瀬 19:50–20:40 ◎ピラLower+ 川瀬 21:10–21:55 Strong Back&Arms 川瀬	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大槻 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大槻 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 大槻 13:10–13:40 SP 山本 16:50–17:20 ◎ピラRefCore 藤城 17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 藤城 19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 大槻 20:30–21:00 SP 藤城 21:30–22:00 ◎ピラRefCore 藤城	09:30–10:00 SP 山本 10:30–11:00 ◎ピラChestSR 山本 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 山本 19:15–20:00 Boost Upper&Lower 大槻 20:30–21:00 ◎ピラRefCore 大槻 21:30–22:00 SP 大槻	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 山本 09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 山本 10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 藤城 11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 藤城 12:40–13:10 SP 藤城 13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 川瀬 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 川瀬 16:20–17:05 Ex45ピラControlF 藤野 17:30–18:00 SP 山本	定休日	08:00–08:50 ◎ピラB+ 藤城 09:20–09:50 SP 藤城 10:20–11:05 Strong Hip&Legs 藤城 11:40–12:10 ◎ピラcore 藤野 12:40–13:10 ◎ピラRefBody 川瀬 13:40–14:30 ◎ピラB+ 藤野 15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 川瀬 16:20–16:50 SP 川瀬 17:20–18:05 Strong Back&Arms 川瀬	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山本 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 山本 11:50–12:20 SP 山本 12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 藤城 14:10–15:00 ◎ピラB+ 藤城 16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 大槻 17:50–18:20 ◎ピラRefBody 川瀬 18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 川瀬 20:10–20:40 SP 大槻 21:10–22:00 ◎ピラLower+ 大槻

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	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 藤野 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 藤野 11:50-12:20 ◎ビラcore 藤野 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 藤城 14:10-14:40 SP 大槻 ●16:30-17:20 ◎ビラLower+ 大槻 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 大槻 18:50-19:35 Power Waist Shape 大槻 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 山本 21:30-22:00 SP 山本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川瀬 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 川瀬 11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 川瀬 13:10-13:40 SP 藤城 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 川瀬 16:40-17:10 ◎ビラRefCore 山本 17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 藤城 19:00-19:30 SP 藤城 20:00-20:30 ◎ビラControlF 山本 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 山本	08:00-08:30 SP 川瀬 09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 川瀬 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 川瀬 11:40-12:30 ◎ビラB+ 大槻 13:00-13:30 SP 川瀬 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 大槻 15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 山本 16:40-17:10 ◎ビラStretchC 山本 17:30-18:00 ◎ビラChestSR 山本	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 藤野 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 藤野 11:50-12:20 SP 大槻 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 大槻 16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 川瀬 17:50-18:20 ◎ビラControlF 山本 18:50-19:40 ◎ビラB+ 大槻 20:10-20:40 SP 川瀬 21:10-21:40 ◎ビラRefBody 川瀬

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ビラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ビラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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ビラ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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大槻小晴
16(月)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
17(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大槻小晴
17(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬花琉奈
18(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
18(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬花琉奈
19(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本美倫
19(木)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本美倫
20(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大槻小晴
21(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
21(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本美倫
23(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
23(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬花琉奈
24(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本美倫
24(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大槻小晴
26(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大槻小晴
26(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本美倫
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
27(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤城由菜
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬花琉奈
28(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬花琉奈
30(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大槻小晴
30(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬花琉奈

◎ … 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+