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

※2026年11月07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)
−	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 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 石岡 12:10−13:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 石岡 13:30−14:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 井澤 17:00−17:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 19:40−20:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 20:40−21:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	08:30−09:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三上 ●09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 三上 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口 12:10−12:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 山口 15:50−16:20 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口 16:50−17:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 18:10−19:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武 10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 11:50−12:20 ◎ﾋﾟﾗStretchC 難波 12:50−13:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口 ●13:50−14:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 山口 15:50−16:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 難波 17:10−18:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武 18:30−19:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 難波 19:30−20:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 難波 20:50−21:20 ◎ﾋﾟﾗcore 山口	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 井澤 10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 11:50−12:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 17:50−18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 19:10−20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 20:30−21:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 難波 21:30−22:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 難波	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 井澤 12:10−12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武 17:25−18:10 Boost Upper&Lower 井澤 18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 19:40−20:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 難波 20:40−21:30 ◎ﾋﾟﾗJumpM 難波	08:30−09:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 09:50−10:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 11:10−12:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 12:30−13:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 井澤 14:20−15:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 15:40−16:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 難波 16:40−17:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武 18:00−18:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武	定休日

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
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
09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 石岡 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 石岡 13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武 18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口 19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 難波 21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 難波	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 12:10−13:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武 13:30−14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 原島 17:20−17:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 18:20−18:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 19:20−20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 原島 20:40−21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 原島	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 12:10−13:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 13:30−14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 14:30−15:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 難波 16:30−17:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 井澤 17:30−18:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 難波 18:30−19:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 難波 19:50−20:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 20:50−21:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 山口 10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 山口 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 井澤 13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 井澤 17:30−18:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口 18:20−18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 19:10−19:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 20:00−20:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 21:10−22:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口	09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口 10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 山口 11:50−12:20 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 難波 12:50−13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鬼武 17:00−17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 難波 18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武 19:40−20:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 井澤 20:40−21:25 Strong Hip&Legs 井澤	08:30−09:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 難波 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 山口 10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗControlF 難波 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 難波 14:40−15:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 16:00−16:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 井澤 17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口	定休日	●09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 三上 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 石岡 12:10−13:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 石岡 13:30−14:00 SP 鬼武 14:30−15:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 17:20−17:50 SP 鬼武 18:20−18:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 井澤 19:20−20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 井澤 ●20:40−21:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口

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
09:30−10:00 SP 難波 10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 難波 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 井澤 16:50−17:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 18:00−18:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口 18:50−19:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口 19:50−20:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 21:00−21:30 SP 井澤	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 12:10−12:40 SP 鬼武 13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武 15:00−15:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 難波 16:20−16:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 18:40−19:10 SP 鬼武 19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗJumpM 難波 21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 難波	09:30−10:00 SP 鬼武 10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 難波 17:00−17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武 17:50−18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 19:00−19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 20:10−20:40 SP 難波 21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 難波	09:30−10:00 SP 井澤 10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 山口 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 井澤 18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 21:00−21:30 SP 難波	08:30−09:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 井澤 10:50−11:20 SP 井澤 11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武 13:10−13:40 SP 鬼武 14:20−15:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口 15:40−16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 17:00−17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 18:20−18:50 SP 鬼武	定休日	08:30−09:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 鬼武 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 石岡 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 石岡 12:10−12:40 SP 井澤 15:10−15:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口 16:10−16:40 ◎ﾋﾟﾗcore 山口 17:10−18:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 18:30−19:00 SP 井澤	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 12:10−12:40 SP 難波 13:20−14:05 Power Waist Shape 難波 16:30−17:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 井澤 17:40−18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 18:50−19:20 ◎ﾋﾟﾗControlF 難波 19:50−20:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 井澤 21:00−21:30 SP 井澤

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Lower+ 田口	定休日	09:30-10:00 ◎ピラControlF 難波	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 田口	定休日	09:30-10:00 SP 鬼武
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 田口		10:30-11:20 ◎ピラA+ 山口	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 田口		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 石岡
12:10-12:40 ◎ピラcore 山口		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 田口	11:10-11:40 ◎ピラControlF 難波		11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 石岡
13:10-13:40 SP 井澤		13:10-13:40 SP 山口	12:10-12:40 SP 鬼武		13:10-13:40 ◎ピラRefBody 井澤
14:10-14:40 ◎ピラRefBody 井澤		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 田口	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 井澤		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 井澤
15:20-15:50 ◎ピラcore 山口		18:40-19:10 ◎ピラRefBody 井澤	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 井澤		18:20-18:50 SP 山口
16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 田口		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 井澤	16:20-16:50 ◎ピラStretchC 難波		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 田口
17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 山口		21:00-21:30 SP 鬼武	17:20-18:10 ◎ピラB+ 鬼武		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 田口
18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 井澤			18:40-19:10 SP 井澤		
20:00-20:30 ◎ピラStretchC 難波					
21:00-21:30 SP 難波					

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	30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
3.5	◎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
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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
16(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	難波棒音
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
18(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
19(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	難波棒音
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	難波棒音
21(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
21(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
21(土)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
23(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
23(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	難波棒音
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
25(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
25(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	難波棒音
27(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口怜奈
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
28(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
28(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤小雪
30(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鬼武すずな
30(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口怜奈

◎ … 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+