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

※2026年10月31日02:08 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B&A+ 前田				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 荒木							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 上原							08:00–10:00 ◎ピラUpper+ 荒木		08:00–08:45 Power Waist Shape 吉井	
		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒木	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 助川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 吉井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吉井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山西	09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 荒木		09:30–10:20 ◎ピラB+ 荒木	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山西	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 上原	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 上原	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 上原	09:10–09:40 ◎ピラRefCore 上原		09:30–10:00 SP 上原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 幸塚	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山西	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 吉井	09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 荒木		09:15–10:05 ◎ピラH&L+ 荒木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 吉井
		10:50–11:40 ◎ピラB+ 荒木	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 助川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 吉井	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 助川	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 山西	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 吉井		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 荒木	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 助川	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 上原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 助川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 上原	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 山西		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 助川	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 山西	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 助川	10:45–11:35 ◎ピラB+ 吉井	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 吉井		10:35–11:25 ◎ピラUpper+ 荒木	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 助川
		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 前田	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 前田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 前田	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 助川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 山西	11:20–12:05 Power Waist Shape 吉井		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 上原	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 助川	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 上原	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 助川	12:10–13:00 ◎ピラB+ 吉井	11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 山西		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 前田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 助川	12:10–13:00 ◎ピラB+ 山西	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 助川	12:05–12:35 SP 上原	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 山西		11:55–12:45 ◎ピラB+ 吉井	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 助川
			12:40–13:25 Strong Hip&Legs 前田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 前田	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 吉井	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 前田	13:35–14:05 ◎ピラRefCore 上原				13:05–13:35 ◎ピラRefBody 前田	13:10–14:00 ◎ピラB+ 山西	13:30–14:15 Strong Back&Arms 上原	13:20–14:10 ◎ピラB+ 荒木		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 前田	13:10–14:00 ◎ピラB+ 上原	13:30–14:00 SP 上原	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 山西	13:00–13:30 SP 上原		13:15–13:45 SP 前田	13:30–14:20 ◎ピラB+ 吉井
			13:45–14:35 ◎ピラLower+ 吉井				14:25–15:15 ◎ピラB&A+ 上原				●14:05–14:55 ◎ピラH&L+ 前田	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 上原	14:45–15:15 ◎ピラRefCore 上原	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 荒木		14:30–15:00 SP 前田		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 吉井		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 上原		●14:15–15:05 ◎ピラB&A+ 前田	14:50–15:20 SP 前田
			14:55–15:45 ◎ピラB+ 吉井	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 前田													15:05–15:35 SP 山西				15:20–15:50 ◎ピラRefCore 上原		
				15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 山西	16:00–16:30 ◎ピラRefCore 上原		15:35–16:25 ◎ピラWaist+ 山西						16:20–16:50 ◎ピラRefCore 吉井	16:00–16:45 Strong Hip&Legs 前田		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 幸塚		16:20–16:50 SP 山西			16:20–17:05 Power Waist Shape 山西		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 山西	
		16:00–16:50 ◎ピラB+ 吉井	16:05–16:55 ◎ピラUpper+ 山西				16:45–17:35 ◎ピラLower+ 山西										16:05–16:50 Boost Upper&Lower 吉井						16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 吉井
					17:00–17:50 ◎ピラLower+ 吉井									17:15–17:45 ◎ピラRefBody 前田		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 幸塚							16:50–17:40 ◎ピラLower+ 山西	
		17:25–18:10 Power Waist Shape 吉井	17:15–18:00 Boost Upper&Lower 山西			17:20–17:50 ◎ピラRefBody 前田	17:55–18:25 ◎ピラRefCore 山西		17:25–17:55 ◎ピラRefCore 吉井			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 山西	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 前田			17:20–17:50 SP 吉井	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 上原	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山西	17:20–17:50 SP 前田	17:30–18:00 SP 山西			
				18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 上原	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 上原	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 前田			18:25–19:10 Boost Upper&Lower 吉井		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 吉井		18:20–19:10 ◎ピラB+ 吉井			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 吉井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 上原	18:40–19:10 SP 上原	18:40–19:30 ◎ピラB+ 上原	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 幸塚			18:30–19:00 SP 前田
		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 吉井										18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山西											
		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山西		19:40–20:30 ◎ピラB+ 山西	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 上原	19:40–20:25 Strong Back&Arms 上原			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 吉井	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 吉井	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 吉井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 吉井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山西	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 吉井	20:00–20:30 SP 上原	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 前田			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 前田
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山西		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山西	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 上原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 上原			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 前田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 吉井	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 前田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吉井	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 前田		21:00–21:30 SP 吉井	21:00–21:50 ◎ピラB+ 山西	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 吉井	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上原	21:00–21:30 SP 前田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 幸塚

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 前田 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 助川 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 助川 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 上原 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 上原 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 幸塚 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 上原 21:00-21:30 SP 上原	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前田 10:50-11:20 SP 前田 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前田 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山西 14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山西 17:20-17:50 SP 吉井 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山西 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉井 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉井	08:00-08:30 SP 前田 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前田 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田 11:20-12:05 Power Waist Shape 山西 12:35-13:05 SP 前田 13:35-14:25 ◎ﾋﾞﾗB+ 荒木 14:55-15:45 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荒木 16:15-16:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山西 17:15-18:00 Power Basic 山西	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山西 13:30-14:00 SP 山西 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 幸塚 17:15-17:45 SP 上原 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山西 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 幸塚 21:00-21:30 SP 上原

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉井菜乃花
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
17(火)	15:05-15:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山西りん
17(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉井菜乃花
18(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
18(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山西りん
18(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
19(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
20(金)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
20(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
21(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
21(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山西りん
23(月)	13:15-13:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
24(火)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
24(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
26(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
27(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉井菜乃花
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
28(土)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	前田麗
30(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山西りん
30(月)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	上原幸奈

◎ … 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+