2026年11月レッスンスケジュール Rintosull ラスパ西大和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24日02:02 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B+ 宮野 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 宮野 12:10-12:40 ◎ビラStretchC 長谷川 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 長谷川 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 舩木 16:20-16:50 ◎ビラControlF 繁岡 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 繁岡 18:20-18:50 ◎ビラHipLine 長谷川 19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 舩木 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 舩木	08:30-09:00 ◎ビラRefBody 長谷川 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 長谷川 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 宮野 12:10-12:40 ◎ビラcore 繁岡 13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 森 14:30-15:20 ◎ビラB+ 岡村 15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 宮野 17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 岡村 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 森	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 宮野 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 宮野 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 舩木 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 舩木 16:00-16:30 ◎ビラRefCore 宮野 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 繁岡 18:20-19:10 ◎ビラB+ 森 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 森 21:00-21:30 ◎ビラcore 繁岡	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 舩木 10:50-11:20 ◎ビラStretchC 長谷川 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 長谷川 12:50-13:20 ◎ビラRefCore 森 13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 舩木 18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 長谷川 19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 森 20:40-21:30 ◎ビラB+ 森	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 繁岡 10:30-11:20 ◎ビラB+ 繁岡 11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 舩木 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 舩木 14:30-15:00 ◎ビラHipLine 長谷川 15:30-16:00 ◎ビラcore 繁岡 17:40-18:10 ◎ビラRefBody 長谷川 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 長谷川 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 宮野 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 宮野	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 繁岡 09:50-10:20 ◎ビラHipLine 繁岡 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 宮野 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 森 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 森 14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 繁岡 15:30-16:00 ◎ビラRefCore 宮野 16:30-17:20 ◎ビラB+ 宮野	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 宮野 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 宮野 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 舩木 13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 舩木 14:30-15:00 ◎ビラStretchC 長谷川 15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 宮野 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 森 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 森 20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 長谷川 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 長谷川	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 宮野 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 宮野 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 繁岡 13:10-14:00 ◎ビラPerBackBody 長谷川 14:30-15:00 ◎ビラHipLine 長谷川 16:00-16:30 ◎ビラRefCore 宮野 17:00-17:50 ◎ビラB+ 繁岡 18:20-18:50 ◎ビラcore 繁岡 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 舩木 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 舩木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 森 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 長谷川 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡村 13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 舩木 14:30-15:00 ◎ビラControlF 繁岡 15:30-16:00 ◎ビラRefCore 宮野 17:00-17:50 ◎ビラB+ 繁岡 18:20-18:50 ◎ビラControlF 繁岡 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 岡村 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 宮野	09:30-10:00 ◎ビラControlF 長谷川 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 岡村 10:30-11:00 ◎ビラControlF 繁岡 10:50-11:20 ◎ビラcore 繁岡 11:30-12:20 ◎ビラB+ 繁岡 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 繁岡 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 舩木 13:50-14:20 ◎ビラRefCore 森 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 宮野 15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 繁岡 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 長谷川 17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 宮野 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 森 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 舩木 19:40-20:10 ◎ビラRefCore 宮野 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 森 20:40-21:30 ◎ビラB+ 森 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 長谷川	08:30-09:00 ◎ビラRefBody 舩木 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 舩木 10:50-11:40 ◎ビラB+ 宮野 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 宮野 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 森 14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 舩木 16:10-16:40 ◎ビラRefCore 宮野 17:10-17:40 ◎ビラRefBody 長谷川 18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 長谷川 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 森 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 森	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 宮野 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 宮野 12:10-12:40 SP 長谷川 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 長谷川 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 岡村 17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 宮野 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 長谷川 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 岡村 21:00-21:30 SP 岡村	09:30-10:00 SP 宮野 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 宮野 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 長谷川 15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 宮野 16:20-16:50 ◎ビラRefBody 舩木 17:20-17:50 ◎ビラStretchC 長谷川 18:20-18:50 SP 長谷川 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 舩木 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 舩木	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 宮野 10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 宮野 11:50-12:20 SP 舩木 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 森 14:10-14:40 ◎ビラControlF 繁岡 18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 舩木 20:00-20:30 SP 繁岡 21:00-21:30 ◎ビラcore 繁岡	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 森 10:50-11:20 SP 森 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 舩木 13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 舩木 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 森 18:40-19:10 ◎ビラHipLine 繁岡 19:40-20:10 ◎ビラControlF 繁岡 20:40-21:30 ◎ビラB+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 森 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 森 11:50-12:20 SP 舩木 12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 舩木 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 舩木 18:20-18:50 SP 森 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 森 20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 宮野	08:30-09:20 ◎ビラB+ 森 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 宮野 11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 繁岡 12:10-12:40 ◎ビラRefBody 繁岡 13:10-13:40 SP 岡村 14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 岡村 15:30-16:00 SP 繁岡 16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 宮野 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 宮野	定休日	08:30-09:00 SP 長谷川 09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 長谷川 10:30-11:20 ◎ビラB+ 宮野 11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 森 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 舩木 14:30-15:00 ◎ビラControlF 繁岡 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 宮野 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 宮野 18:10-18:40 SP 繁岡	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮野 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 宮野 12:10-12:40 ◎ビラStretchC 長谷川 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 長谷川 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 舩木 15:30-16:00 SP 繁岡 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 舩木 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 舩木 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 繁岡 21:00-21:30 ◎ビラControlF 繁岡

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
09:30–10:00 SP 長谷川	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 安田	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 舩木	定休日	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 森
10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷川		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 舩木		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 森
11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮野		12:10–12:40 SP 長谷川	11:10–11:40 SP 繁岡		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川
		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 長谷川	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 安田		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 長谷川
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮野			13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 繁岡		14:10–14:40 SP 森
		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 繁岡	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗcore 繁岡		
18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮野		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 繁岡	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 森		18:20–18:50 SP 長谷川
19:40–20:10 SP 繁岡		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 舩木	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森		19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 舩木
20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 舩木		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 舩木			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 舩木
		21:00–21:30 SP 宮野			

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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
3.5	◎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

【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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川由香
16(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡村瞳
17(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮野夢菜
17(火)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川由香
18(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	舩木恋
18(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
19(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森愛花
20(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	舩木恋
20(金)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森愛花
21(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡村瞳
21(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
23(月)	08:30–09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川由香
23(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
24(火)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
25(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川由香
25(水)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
27(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川由香
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮野夢菜
28(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	繁岡実咲
30(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森愛花
30(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川由香

◎ … 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+