2026年11月レッスンスケジュール Rintosull マリンプラザあがり浜店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月25日02:03 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	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 新垣 10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 新垣 11:20–11:50 ◎ビラControlF 山城 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山城 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 神里 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 神里 19:40–20:30 ◎ビラB+ 清島 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 清島	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 新垣 09:20–09:50 ◎ビラRefCore 神里 10:20–11:10 ◎ビラB+ 進 11:40–12:10 ◎ビラChestSR 進 14:40–15:10 ◎ビラRefBody 新垣 15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 新垣 17:00–17:50 ◎ビラB+ 神里 18:20–18:50 ◎ビラRefCore 神里	10分 09:00–09:30 ◎ビラStretchC 進 10:00–10:45 Ex45ビラRefCore 進 10分 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 清島 10分 12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 清島 10分 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 新垣 18:40–19:10 ◎ビラRefCore 新垣 10分 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 神里 10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 神里	10分 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 進 10:20–10:50 ◎ビラStretchC 進 11:20–12:10 ◎ビラB+ 清島 10分 12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 進 17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 清島 10分 18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 清島 19:20–20:10 ◎ビラB+ 新垣 10分 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 新垣	10分 09:00–09:30 ◎ビラControlF 清島 10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 清島 11:20–11:50 ◎ビラStretchC 神里 10分 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 新垣 17:30–18:00 ◎ビラRefBody 新垣 18:30–19:20 ◎ビラB+ 神里 10分 19:50–20:20 ◎ビラStretchC 神里 20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 新垣	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 清島 10分 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 清島 10:20–11:10 ◎ビラB+ 神里 10分 11:40–12:10 ◎ビラStretchC 神里 14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 進 15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 清島 10分 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 進 18:10–18:40 ◎ビラChestSR 進	定休日	10分 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 神里 10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 神里 10分 12:40–13:30 ◎ビラB+ 山城 10分 17:20–17:50 ◎ビラControlF 山城 18:20–19:05 Ex45ビラStretchC 進 19:40–20:30 ◎ビラB+ 新垣 10分 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 新垣	09:00–09:45 Ex45ビラStretchC 進 10分 10:00–10:50 ◎ビラB+ 神里 10分 10:20–10:50 ◎ビラRefBody 進 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 清島 10分 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 新垣 10分 17:00–17:50 ◎ビラB+ 新垣 18:20–18:50 ◎ビラRefBody 清島 19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 山城 10分 20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 山城	09:00–09:30 ◎ビラControlF 神里 10分 10:00–10:50 ◎ビラB+ 神里 11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 清島 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 清島 10分 17:40–18:30 ◎ビラJumpM 進 19:00–19:30 ◎ビラChestSR 進 20:00–20:30 ◎ビラControlF 山城 10分 21:00–21:50 ◎ビラB+ 山城	09:00–09:50 ◎ビラB+ 山城 10分 10:20–10:50 ◎ビラRefCore 新垣 11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 神里 10分 12:40–13:30 ◎ビラB+ 神里 17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 進 18:30–19:15 Ex45ビラStretchC 進 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 清島 10分 21:10–21:40 ◎ビラStretchC 清島	09:00–09:30 ◎ビラcore 神里 10:00–10:50 ◎ビラB+ 神里 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 新垣 11:20–11:50 ◎ビラRefBody 新垣 10分 12:20–12:50 ◎ビラChestSR 進 17:30–18:00 ◎ビラStretchC 清島 18:30–19:00 ◎ビラHipLine 山城 19:30–20:00 ◎ビラRefCore 新垣 10分 20:30–21:20 ◎ビラLower+ 山城	10分 08:00–08:50 ◎ビラB+ 山城 09:20–09:50 ◎ビラRefBody 清島 10分 10:20–11:10 ◎ビラB+ 山城 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 新垣 14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 山城 15:50–16:20 ◎ビラControlF 山城 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 清島 10分 18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 清島	定休日	10分 09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 神里 10分 10:20–10:50 ◎ビラStretchC 神里 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 新垣 10分 12:40–13:10 SP 新垣 17:20–17:50 ◎ビラControlF 山城 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山城 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 清島 21:00–21:30 SP 清島	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 新垣 10分 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 新垣 11:20–11:50 SP 神里 12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 神里 17:00–17:50 ◎ビラB+ 清島 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 清島 19:40–20:10 SP 新垣 20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 神里	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山城 10分 10:20–10:50 SP 新垣 11:20–12:10 ◎ビラB+ 新垣 10分 12:40–13:10 ◎ビラControlF 山城 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 進 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 進 19:40–20:30 ◎ビラB+ 神里 10分 21:00–21:30 SP 神里	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 山城 10分 10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 山城 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 清島 10分 12:40–13:10 SP 新垣 17:40–18:10 SP 清島 18:40–19:25 Ex45ビラControlF 進 10分 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 進 10分 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 新垣	09:00–09:30 SP 清島 10:00–10:50 ◎ビラB+ 清島 11:20–11:50 ◎ビラcore 神里 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山城 17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 山城 18:20–19:10 ◎ビラB+ 山城 19:40–20:10 SP 神里 10分 20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 神里	10分 08:00–08:30 ◎ビラStretchC 進 09:00–09:45 Ex45ビラRefCore 進 10分 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 清島 10分 11:40–12:10 SP 清島 14:20–14:50 ◎ビラStretchC 神里 10分 15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 神里 16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 山城 10分 18:00–18:30 SP 山城	定休日	10分 08:00–08:50 ◎ビラB+ 新垣 09:20–09:50 SP 新垣 10分 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山城 11:40–12:10 ◎ビラControlF 神里 10分 14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 神里 15:40–16:10 SP 神里 16:40–17:10 ◎ビラHipLine 新垣 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 山城	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 清島 10分 10:00–10:50 ◎ビラB+ 清島 11:20–11:50 SP 神里 12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 山城 10分 17:10–18:10 ◎ビラHipLine 新垣 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 進 10分 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山城 10分 21:00–21:30 SP 進

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	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山城 10分 10:20–10:50 SP 山城 10分 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 新垣 12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 進 10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 清島 10分 18:40–19:10 SP 清島 10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 進 21:00–21:45 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 進	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 新垣 10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 新垣 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山城 10分 12:40–13:10 SP 山城 17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清島 10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清島 20:00–20:30 SP 神里 10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神里	10分 08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山城 09:20–09:50 SP 山城 10分 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 新垣 10分 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 新垣 14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 神里 10分 15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神里 10分 16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 進 18:00–18:30 SP 進	定休日	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 神里 10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神里 11:20–11:50 SP 山城 10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山城 17:20–17:50 SP 新垣 10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 新垣 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清島 10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清島

【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	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	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JumpM	Jump Movement+	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

【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	新垣真帆
16(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
17(火)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
17(火)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
18(水)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
18(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
19(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
19(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
20(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
20(金)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
21(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
21(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
23(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆
23(月)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
24(火)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
24(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
26(木)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
26(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清島美鈴
27(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
27(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神里まき
28(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
28(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	進柚野
30(月)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山城七緒
30(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	新垣真帆

◎ … 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+