2026年11月レッスンスケジュール Rintosull パークプレイス大分店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月25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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
		10:30–11:20 ◎ビラB+ 中山	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 丸尾	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 丸尾	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中山	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 青川	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 平間		10:30–11:00 ◎ビラRefBody 後藤	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 丸尾	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 丸尾	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 後藤	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 青川	10:30–11:00 Rin-Ballet 平間		10分 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 後藤	10:30–11:00 SP 丸尾	10:30–11:15 Ex45ビラTotalBody 齊藤	10分 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 平間	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 平間	10:30–11:00 SP 平間		10:30–11:20 ◎ビラB+ 丸尾	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 平間
			11:30–12:00 ◎ビラStretchC 丸尾	11:30–12:15 Ex45ビラTotalBody 齊藤		11:45–12:30 Strong Back&Arms 青川	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 丸尾		11:30–12:00 ◎ビラcore 平間	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 丸尾	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 後藤	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 青川	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 中山	11:30–12:00 ◎ビラcore 平間	10分 11:45–12:30 Strong Back&Arms 後藤	10分 11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 青川	11:45–12:15 SP 齊藤	11:30–12:00 SP 青川	11:30–12:00 ◎ビラRefBody 中山	11:30–12:00 SP 平間		11:30–12:00 ◎ビラRefBody 中山
		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中山	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 中山		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 後藤	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 後藤	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 平間		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 後藤	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 平間	12:50–13:35 Strong Back&Arms 後藤	12:50–13:40 ◎ビラB+ 平間	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 中山	12:30–13:15 Power Waist Shape 丸尾		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 青川	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 青川	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 丸尾	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 後藤	12:30–13:00 SP 中山	12:30–13:00 Rin-Ballet 有吉	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 丸尾	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 後藤
		13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 後藤	13:50–14:20 ◎ビラcore 平間			14:15–14:45 ◎ビラRefBody 後藤	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 丸尾		●13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 後藤	14:10–14:55 Strong Back&Arms 青川	14:15–15:05 ◎ビラH&L+ 中山	14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 中山	14:20–14:50 ◎ビラHipLine 齊藤	13:45–14:15 ◎ビラStretchC 丸尾		14:20–14:50 SP 青川	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 後藤	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 丸尾	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 丸尾		13:30–14:15 Boost Upper&Lower 丸尾	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 平間	10分 13:50–14:20 SP 後藤
		14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 平間	15:00–15:50 ◎ビラB+ 中山			15:15–15:45 ◎ビラTotalBody 木原			15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 平間	15:25–16:15 ◎ビラLower+ 青川	15:35–16:25 ◎ビラB+ 中山	●15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 後藤	15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 丸尾	14:45–15:35 ◎ビラB+ 中村		10分 15:20–16:05 Ex45ビラTotalBody 齊藤	15:25–16:15 ◎ビラUpper+ 後藤	15:25–16:15 ◎ビラLower+ 平間	15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 平間		14:45–15:35 ◎ビラB+ 丸尾	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 後藤	14:50–15:35 Strong Hip&Legs 中山
		15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 平間		15:50–16:35 Strong Hip&Legs 青川		16:15–16:45 ◎ビラRefBody 青川								16:05–16:35 ◎ビラRefBody 中村								15:30–16:00 SP 後藤	16:05–16:35 SP 中山
		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 後藤	●16:20–17:10 ◎ビラLower+ 青川	17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 丸尾	16:45–17:15 Rin-Ballet 平間	17:15–18:00 Power Waist Shape 木原	16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 平間		16:10–17:00 ◎ビラB&A+ 青川	16:45–17:35 ◎ビラB+ 丸尾	16:55–17:25 ◎ビラRefBody 丸尾	16:50–17:20 ◎ビラPerBackBody 平間	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 後藤			16:35–17:25 ◎ビラB+ 中山	16:45–17:15 SP 青川	16:45–17:15 ◎ビラcore 平間	16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 中山		16:20–16:50 SP 丸尾	10分 16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 丸尾	17:05–17:35 ◎ビラRefBody 後藤
			17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 青川	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 青川	17:45–18:15 ◎ビラRefBody 後藤		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 平間		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 後藤				17:20–18:05 Strong Hip&Legs 中山	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 丸尾							17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 有吉		
		18:10–18:40 ◎ビラRefBody 後藤				18:30–19:15 Strong Back&Arms 後藤	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 丸尾		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 青川	18:05–18:55 ◎ビラUpper+ 青川	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 平間	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 青川	18:35–19:05 ◎ビラRefBody 青川	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 平間		17:55–18:45 ◎ビラLower+ 中山	17:45–18:35 ◎ビラB&A+ 後藤	17:45–18:15 ◎ビラTotalBody 丸尾	17:40–18:10 SP 丸尾		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 丸尾	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 丸尾	18:05–18:50 Boost Upper&Lower 平間
		19:10–19:55 Power Waist Shape 平間	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 丸尾	19:00–19:30 ◎ビラcore 齊藤	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 中山					19:15–19:45 ◎ビラRefBody 後藤	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 中山	19:05–19:50 Power Basic 中山	19:35–20:20 Boost Upper&Lower 後藤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 平間		19:15–19:45 SP 齊藤	19:05–19:35 ◎ビラTotalBody 丸尾	18:45–19:15 SP 丸尾	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 青川	18:45–19:30 Power Basic 中山		18:50–19:35 Strong Hip&Legs 後藤	19:20–19:50 SP 青川
		20:25–20:55 ◎ビラTotalBody 平間	20:15–20:45 ◎ビラRefBody 青川	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 青川	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 青川	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 青川	19:50–20:35 Strong Back&Arms 丸尾		20:10–20:40 ◎ビラRefBody 青川	20:15–20:45 Rin-Ballet 平間	20:15–20:45 ◎ビラcore 平間	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 青川				20:15–20:45 ◎ビラRefBody 中山	20:05–20:35 ◎ビラRefCore 丸尾	19:45–20:30 Ex45ビラTotalBody 齊藤	10分 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中山	10分 20:00–20:30 SP 青川	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 平間	20:05–20:35 SP 後藤	10分 20:20–20:50 ◎ビラRefBody 中山

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	Aスタジオ
臨時休業	10分 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 平間 11:30-12:00 SP 中山 12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 平間 13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 中山 14:50-15:20 ◎ビラcore 平間 15:50-16:35 Boost Upper&Lower 後藤 17:05-17:35 SP 丸尾 18:05-18:35 ◎ビラRefBody 中山 10分 19:05-19:35 ◎ビラRefCore 丸尾 20:05-20:35 ◎ビラStretchC 丸尾	10:30-11:00 SP 平間 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 平間 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 後藤 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 青川 16:10-16:55 Power Basic 丸尾 17:25-18:15 ◎ビラB&A+ 後藤 18:45-19:15 SP 後藤 19:45-20:30 Strong Hip&Legs 青川	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 中山 11:50-12:40 ◎ビラB+ 中山 13:10-13:40 SP 後藤 14:10-14:40 ◎ビラRefBody 後藤 15:05-15:50 Strong Hip&Legs 青川 16:20-17:05 Boost Upper&Lower 青川 17:35-18:05 SP 後藤 18:35-19:25 ◎ビラB&A+ 後藤 19:55-20:25 SP 中山		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 中山 ●11:45-12:35 ◎ビラB&A+ 中山 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 青川 14:20-14:50 SP 青川 15:20-16:05 Ex45ビラTotalBody 齊藤 16:35-17:25 ◎ビラB+ 中山 17:55-18:45 ◎ビラLower+ 中山 19:15-19:45 SP 青川 20:15-20:45 ◎ビラRefBody 中山

【マシンピラティス】

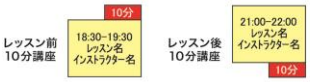
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	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	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)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
16(月)	19:15-19:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
17(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
17(火)	16:45-17:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
18(水)	11:45-12:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	齊藤郁吹
18(水)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
19(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
19(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
20(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
21(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
21(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
23(月)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
23(月)	20:05-20:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
24(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
24(火)	16:05-16:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
24(火)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
26(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
26(木)	17:05-17:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸尾佳穂
27(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平間ほのか
27(金)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
28(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
28(土)	17:35-18:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤明花
28(土)	19:55-20:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中山伊吹
30(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希
30(月)	19:15-19:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青川優希

◎ … 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）



【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+