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

※2026年11月01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)	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
			08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 高橋実耶果				08:00–08:50 ◎ビラB+ 高橋実耶果							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 大村						08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 尾本		08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 高橋実耶果	
			09:00–09:50 ◎ビラB+ 高橋実耶果			09:00–09:30 ◎ビラRefCore 尾本	09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 高橋実耶果		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 尾本	08:00–09:30 ◎ビラRefCore 尾本			09:00–09:50 ◎ビラLower+ 大村	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 大村		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 尾本	09:00–09:30 SP 大村		09:00–09:30 SP 尾本	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 尾本		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 高橋実耶果	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 尾本
		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 井手		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 井手	09:30–10:15 Power Basic 生駒	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 井手					09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 大村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高橋実耶果					09:30–10:00 SP 高橋実耶果	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 生駒						
			10:20–11:05 Boost Upper&Lower 井手				10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 井手		10:20–11:10 ◎ビラB+ 尾本	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 高橋実耶果			10:20–10:50 ◎ビラStretchC 大村	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 井手		10:20–10:50 SP 尾本	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 大村	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 尾本		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 尾本	10:40–11:10 SP 生駒		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 尾本	10:20–10:50 SP 尾本
		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 井手		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 大村	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 生駒						10:50–11:40 ◎ビラLower+ 大村	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 高橋実耶果						10:50–11:20 SP 生駒					
			11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 井手		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 大村	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 井手	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 井手		11:40–12:10 ◎ビラHipLine 高橋実耶果	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 高橋実耶果			11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 生駒	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 井手		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 大村	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 尾本	11:35–12:25 ◎ビラWaist+ 尾本	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 高橋実耶果	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 生駒	11:40–12:25 Power Basic 生駒		11:40–12:10 SP 尾本	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 高橋実耶果
		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大村		12:10–12:40 ◎ビラStretchC 大村							12:10–13:00 ◎ビラA+ 高橋実耶果									12:20–13:10 ◎ビラLower+ 大村				12:40–13:10 ◎ビラHipLine 高橋実耶果
							13:00–13:30 ◎ビラRefBody 高橋実耶果		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 高橋実耶果							12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 大村	12:40–13:30 ◎ビラB+ 尾本						
		13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 大村	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 高橋実耶果	13:10–14:00 ◎ビラB+ 尾本	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 大村				13:40–14:10 ◎ビラStretchC 大村		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 尾本			13:00–13:50 ◎ビラB+ 大村							13:00–13:30 ◎ビラRefCore 尾本		13:20–14:10 ◎ビラLower+ 井手	
							14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 生駒							14:20–14:50 ◎ビラPerBackBody 生駒		14:00–14:45 Boost Upper&Lower 井手	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 井手				14:00–14:50 ◎ビラLower+ 井手			
			14:20–15:05 Power Basic 生駒	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 大村																			14:40–15:25 Boost Upper&Lower 井手	
							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 生駒							15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 生駒							15:20–16:05 Boost Upper&Lower 井手			15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 尾本
			15:40–16:10 ◎ビラRefBody 生駒														16:20–16:50 ◎ビラStretchC 大村						16:00–16:30 SP 生駒	
							16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 尾本							16:40–17:25 Power Basic 尾本		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 尾本					16:40–17:30 ◎ビラB+ 大村			
		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 尾本																						
		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 井手		17:10–18:00 ◎ビラA+ 高橋実耶果		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 井手			17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 大村		17:40–18:10 ◎ビラStretchC 大村					17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 生駒	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 井手	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 尾本					17:00–17:30 ◎ビラRefBody 生駒	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 井手
			18:00–18:30 ◎ビラRefCore 尾本				18:00–18:30 ◎ビラRefCore 尾本							18:00–18:50 ◎ビラLower+ 尾本					17:40–18:30 ◎ビラA+ 高橋実耶果		18:00–18:30 SP 大村		
		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐藤		18:30–19:00 ◎ビラControlF 高橋実耶果		18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 尾本			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 大村	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 井手	18:40–19:10 ◎ビラControlF 高橋実耶果	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 高橋実耶果	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 井手			18:40–19:10 SP 生駒	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 井手	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 高橋実耶果	18:40–19:10 SP 高橋実耶果				18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 井手
					19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 生駒															19:00–19:30 ◎ビラHipLine 高橋実耶果				
		19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 佐藤		19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 尾本	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 高橋実耶果	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高橋佳那			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井手	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 大村	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 尾本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井手	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 井手			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 井手	20:00–20:30 SP 竹本	20:00–20:30 ◎ビラControlF 高橋実耶果	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 高橋実耶果	20:00–20:30 SP 大村			19:40–20:30 ◎ビラB+ 生駒
		21:00–21:30 ◎ビラRefBody 大村		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 尾本	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 高橋実耶果	21:00–21:45 Power Basic 高橋佳那			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 井手	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 大村	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 尾本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 井手	21:00–21:30 ◎ビラControlF 高橋実耶果			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 井手	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 竹本	21:00–21:30 SP 大村	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井手	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 大村			21:00–21:30 SP 生駒

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
09:00-09:30 SP 大村	定休日	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 生駒	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大村	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 井手
10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大村		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 生駒	09:20-09:50 SP 大村		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 尾本		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾本	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 尾本		11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 生駒
		12:40-13:10 SP 尾本	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 尾本		12:40-13:10 SP 生駒
		13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高橋実耶果	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 生駒		13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大村
			14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾本		
			16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大村		
			17:00-17:30 SP 生駒		
		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 高橋実耶果
			18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 生駒		
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 高橋実耶果		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手			18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高橋実耶果
					19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大村
20:00-20:30 SP 生駒		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋実耶果			
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生駒		21:00-21:30 SP 高橋実耶果			21:00-21:30 SP 大村

【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BackStyle	Beauty Back Style	30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	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	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尾本彩音
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
17(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
17(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本雪奈
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
20(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尾本彩音
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
21(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
21(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
23(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尾本彩音
23(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
24(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尾本彩音
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
25(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
25(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
27(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尾本彩音
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋実耶果
28(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈
28(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
30(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	生駒怜奈
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大村怜央奈

◎ … 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+