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

※2026年11月04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
			08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水				08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山						09:00–09:45 Boost Upper&Lower 清水	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉山		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水	
		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 清水	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水	09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野	09:00–09:30 SP 清水	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉山	09:00–09:30 SP 杉山	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 清水	09:00–09:30 SP 牧野
		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 杉山	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	10:15–10:45 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 清水		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水	10:20–10:50 SP 牧野	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水	10:20–10:50 SP 杉山	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山	10:20–10:50 SP 清水	10:10–10:40 SP 清水	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本
		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 杉山	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本		11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 牧野	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水		11:20–11:50 SP 清水	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 杉山	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本
		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上		12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 清水			12:20–13:05 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野	13:35–14:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川		12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野	12:20–12:50 SP 清水		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水			13:40–14:10 SP 清水	13:20–13:50 SP 牧野	
			14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川				14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上							14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水							14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 杉山		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山	
			15:45–16:30 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野				15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山							15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本							15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉山	
			17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川		17:05–17:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 牧野		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 牧野	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本				17:40–18:10 SP 杉山		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 杉山	
						18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 杉山							18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山					
		18:40–19:25 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川					18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	19:10–19:40 SP 清水	18:45–19:30 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野			18:40–19:10 SP 杉山	
		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 牧野		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀬川			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉山	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本			●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 杉山	
		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 牧野		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本			21:00–21:30 SP 杉山	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	21:00–21:30 SP 牧野			●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水	

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
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	定休日	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	定休日	09:00–09:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野
10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	09:10–09:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本		10:10–10:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 牧野
11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本		11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡本		11:10–11:40 SP 清水
13:00–13:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 牧野			11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 清水		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水
			13:20–13:50 SP 清水		
			14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水		
			15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山		
		17:20–17:50 SP 杉山	17:00–17:30 SP 杉山		
17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水					17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水
		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本			18:40–19:10 SP 清水
19:00–19:30 SP 清水					
20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清水		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉山			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 杉山
21:00–21:30 SP 牧野		21:00–21:30 SP 杉山			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 杉山

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	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ControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	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)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
16(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
17(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野類
17(火)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
18(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
18(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
19(木)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
19(木)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
20(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
20(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野類
21(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
21(土)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
23(月)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
23(月)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野類
24(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野類
24(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
25(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
25(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野類
27(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
27(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
28(土)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
28(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉山優菜
30(月)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花
30(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	清水優花

◎ … 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+