2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 新八柱店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月12日02:01 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 ◎ビラUpper+ 種橋				08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 久安							08:00-08:45 Boost Upper&Lower 羽田							08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 羽田		10分 08:00-08:50 ◎ビラA+ 青海	
		09:30-10:20 ◎ビラB+ 末吉	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 種橋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 末吉	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 長岡	09:20-09:50 ◎ビラRefBody 久安		09:30-10:15 Ex45ビラBackStyle 榎本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋	10分 09:30-10:20 ◎ビラA+ 青海	09:30-10:00 ◎ビラcore 久安	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 羽田	09:15-10:05 ◎ビラH&L+ 羽田		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 末吉	09:30-10:20 ◎ビラB+ 青海	09:30-10:00 SP 羽田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋	10分 09:30-10:20 ◎ビラA+ 青海	09:20-09:50 SP 羽田	09:20-09:50 ◎ビラRefBody 青海	
		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 末吉	10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 羽田	10:50-11:40 ◎ビラB+ 末吉	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 種橋	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 長岡	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 長岡		10分 10:45-11:35 ◎ビラJumpM 榎本	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 種橋	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 青海	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 久安	10:50-11:35 Power Basic 羽田	10:35-11:05 ◎ビラcore 久安		10:50-11:40 ◎ビラB+ 末吉	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 青海	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 羽田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 種橋	10:50-11:20 SP 青海	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 長岡	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 長岡	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 種橋
		12:10-12:55 Ex45ビラBackStyle 榎本	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 長岡	12:10-12:55 Power Basic 久安	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 長岡	11:50-12:35 Power Basic 羽田	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 長岡		12:05-12:50 Power Basic 羽田	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 羽田		11:50-12:20 ◎ビラRefBody 青海	12:05-12:55 ◎ビラH&L+ 青海	11:35-12:25 ◎ビラUpper+ 久安		12:10-12:40 SP 青海	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 種橋	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 青海	12:10-12:40 SP 長岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 青海	11:40-12:10 ◎ビラcore 久安	11:40-12:10 SP 長岡	12:10-12:40 SP 青海
		13:25-13:55 ◎ビラHipLine 榎本	13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 堀川	13:25-13:55 ◎ビラRefBody 久安	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 長岡	13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 羽田	10分 12:40-13:30 ◎ビラJumpM 榎本		13:20-14:10 ◎ビラLower+ 羽田	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 羽田		12:50-13:40 ◎ビラB+ 青海	13:25-13:55 ◎ビラRefCore 青海	12:55-13:45 ◎ビラB+ 末吉		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 青海	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 種橋	12:50-13:40 ◎ビラB+ 青海	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 長岡	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 長岡	12:40-13:30 ◎ビラB+ 青海	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 羽田	13:10-14:00 ◎ビラB+ 青海
定休日			14:20-14:50 ◎ビラHipLine 堀川				14:00-14:30 ◎ビラcore 久安	定休日						14:15-15:05 ◎ビラLower+ 末吉	定休日		14:50-15:20 SP 羽田				14:00-14:30 SP 羽田	定休日	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 羽田	14:30-15:00 ◎ビラcore 久安
			15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 羽田				15:00-15:50 ◎ビラB+ 末吉							15:35-16:05 ◎ビラRefCore 羽田							10分 15:00-15:50 ◎ビラA+ 青海		15:00-15:50 ◎ビラLower+ 久安	
			16:40-17:10 ◎ビラRefCore 羽田				16:20-17:10 ◎ビラLower+ 末吉							16:35-17:25 ◎ビラB&A+ 青海							16:20-17:05 Ex45ビラBackStyle 榎本		16:20-16:50 SP 久安	
		10分 17:25-18:15 ◎ビラJumpM 榎本	17:40-18:30 ◎ビラB+ 青海	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 青海	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 久安	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 青海	17:40-18:25 Ex45ビラBackStyle 榎本		17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 長岡	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 久安		17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 久安	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 長岡	17:55-18:25 ◎ビラRefBody 青海		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 長岡	17:40-18:10 ◎ビラcore 久安	17:40-18:10 SP 辻野	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 久安	17:40-18:10 SP 羽田	17:35-18:05 ◎ビラHipLine 榎本	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 羽田	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 羽田
		18:45-19:30 Ex45ビラBackStyle 榎本		18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 青海	19:00-19:30 ◎ビラcore 久安	18:40-19:30 ◎ビラB+ 青海			18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 羽田	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 榎本		19:00-19:30 ◎ビラcore 久安	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 長岡			18:40-19:10 SP 長岡	18:40-19:30 ◎ビラB+ 久安	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 辻野	19:00-19:30 ◎ビラcore 久安	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 長岡			19:00-19:30 ◎ビラRefCore 羽田
		20:00-20:50 ◎ビラLower+ 久安		20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 羽田	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 長岡	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 羽田			19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 小泉	20:00-20:50 ◎ビラB+ 久安	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 羽田	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 青海	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 青海			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 小泉	20:00-20:30 SP 長岡	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 青海	10分 20:00-20:50 ◎ビラJumpM 榎本	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 久安			20:00-20:50 ◎ビラLower+ 久安
		21:20-21:50 ◎ビラRefBody 久安		21:20-21:50 ◎ビラRefCore 羽田	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 長岡	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 羽田			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 小泉	21:20-21:50 ◎ビラcore 久安	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 羽田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 長岡	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 青海			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小泉	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 長岡	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 青海	21:20-21:50 SP 羽田	21:20-21:50 ◎ビラcore 久安			21:20-21:50 SP 久安

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
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 末吉	定休日	09:30–10:00 SP 羽田	08:00–08:30 SP 羽田	定休日	09:30–10:15 Ex45ﾋﾞﾗBackStyle 榎本
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 末吉		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 羽田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 羽田		10:45–11:15 SP 榎本
12:10–12:55 Boost Upper&Lower 長岡		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村		11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 青海
13:25–13:55 SP 長岡		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村		
		14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 羽田	13:00–13:30 SP 羽田		
			14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 羽田		
			15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 長岡		
			16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 青海		
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久安	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 青海		
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村		19:00–19:30 SP 久安			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村
20:00–20:30 SP 羽田		10分 20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 青海			20:00–20:30 SP 羽田
21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 羽田		21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 青海			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 羽田

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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
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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青海夢生
16(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長岡もえ
17(火)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
17(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長岡もえ
18(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
18(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻野桃子
19(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長岡もえ
19(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
20(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青海夢生
20(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
21(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
21(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
23(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長岡もえ
23(月)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久安千裕
24(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青海夢生
24(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久安千裕
25(水)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長岡もえ
25(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
27(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
27(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久安千裕
28(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
28(土)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃
30(月)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	榎本汐緒音
30(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	羽田莉乃

◎ … 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+