2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 上大岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月23日02:08 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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
					08:00-08:50 ◎ビラB+ 泉							08:00-08:30 ◎ビラHipLine 花里							08:00-08:45 Power Waist Shape 林田		08:00-08:45 Boost Upper&Lower 佐々木	08:00-08:30 SP 小山	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 林田	
												09:00-09:30 ◎ビラChestSR 花里										09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 小山		
	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 泉	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久樹	09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐々木	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 泉		09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 小山	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 林田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	09:30-10:00 ◎ビラcore 水野	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久樹			09:30-10:00 ◎ビラStretchC 小山	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 泉	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久樹	09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐々木	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	09:10-10:00 ◎ビラB&A+ 林田		09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 佐々木		09:20-09:50 SP 林田	09:30-10:00 SP 水野
												10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 小山										10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 佐々木		
	10:50-11:40 ◎ビラB+ 泉	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 久樹	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 花里		10:30-11:00 ◎ビラStretchC 小山	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 小山	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 泉	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 久樹	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 小山		10:30-11:00 ◎ビラControlF 小山	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 林田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 久樹	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 泉		10:40-11:10 SP 水野		10:20-11:10 ◎ビラB+ 佐々木	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 佐々木
					11:40-12:10 Rin-Ballet 花里		11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 林田	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 小山		11:50-12:20 ◎ビラStretchC 小山				11:30-12:20 ◎ビラJumpM 花里					11:50-12:20 ◎ビラRefCore 泉		11:40-12:10 ◎ビラcore 水野	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 佐々木	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 佐々木	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 佐々木
	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 林田	12:10-13:00 ◎ビラB+ 佐々木	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 小山	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 泉					12:10-12:40 ◎ビラcore 水野		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 花里	12:20-13:05 Ex45ビラRefCore 花里		12:50-13:20 Rin-Ballet 花里	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 佐々木	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 小山	12:10-12:40 SP 水野	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 泉			12:40-13:30 ◎ビラB+ 佐々木	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 泉	
					12:40-13:30 ◎ビラLower+ 水野		12:50-13:35 Power Basic 林田	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 泉											12:50-13:20 SP 林田					13:00-13:45 Strong Back&Arms 林田
	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 林田	13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 小山	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 小山	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 泉					13:10-13:40 Cardio Reform Blast 水野		13:10-14:00 ◎ビラA+ 花里	13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 林田			13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 水野			13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 泉	13:50-14:20 ◎ビラPerBackBody 小山					
					14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 泉			14:10-15:00 ◎ビラLower+ 佐々木	14:10-15:00 ◎ビラB+ 佐々木							14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 林田	14:10-14:55 Strong Back&Arms 林田		14:00-14:30 SP 水野		14:00-14:30 SP 水野		14:20-14:50 ◎ビラControlF 小山	
	14:30-15:00 Rin-Ballet 花里	14:30-15:00 ◎ビラControlF 小山	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 佐々木	14:30-15:00 ◎ビラcore 水野							14:30-15:20 ◎ビラB+ 泉	14:50-15:20 ◎ビラControlF 小山		14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 久樹				14:30-15:00 SP 水野							
					15:20-15:50 ◎ビラHipLine 花里		15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 久樹												14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 泉		15:00-15:50 ◎ビラLower+ 久樹	15:00-15:30 ◎ビラcore 水野		
	15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 花里		15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 林田	15:30-16:15 Boost Upper&Lower 佐々木												15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 林田		15:30-16:00 Cardio Reform Blast 水野						15:20-16:10 ◎ビラLower+ 久樹
		15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 佐々木										15:50-16:20 ◎ビラStretchC 小山												
					16:20-17:05 Ex45ビラRefCore 花里				16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 水野					16:10-17:00 ◎ビラLower+ 久樹	16:10-17:00 ◎ビラLower+ 林田		16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 佐々木		16:10-17:00 ◎ビラLower+ 泉		16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 久樹	16:00-16:50 ◎ビラB+ 佐々木		
							16:30-17:20 ◎ビラLower+ 久樹				16:30-17:00 Cardio Reform Blast 水野												16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 久樹	
		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 佐々木	17:20-17:50 ◎ビラControlF 小山					17:10-17:55 Strong Hip&Legs 泉				16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 林田												
	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 林田			17:30-18:00 Cardio Reform Blast 水野	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 水野				17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 佐々木		17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 泉			17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 小山	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 泉	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 林田	17:20-18:10 ◎ビラB+ 泉	17:30-18:00 ◎ビラControlF 小山		17:40-18:10 Rin-Ballet 花里	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 泉		17:30-18:00 ◎ビラControlF 小山
							17:50-18:20 Cardio Reform Blast 水野																18:00-18:30 SP 小山	
		18:30-19:00 ◎ビラStretchC 小山	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 泉	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 水野	18:30-19:00 Cardio Reform Blast 水野			18:30-19:00 ◎ビラRefCore 泉		18:30-19:00 ◎ビラRefCore 林田		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 林田		18:30-19:00 Cardio Reform Blast 水野						18:30-19:00 SP 小山					
	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 小山						18:50-19:20 ◎ビラcore 水野		18:40-19:25 Boost Upper&Lower 佐々木		18:50-19:35 Power Waist Shape 泉				18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	18:40-19:10 SP 林田	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 林田	18:40-19:10 SP 水野			18:40-19:30 ◎ビラA+ 花里	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 泉		18:30-19:20 ◎ビラLower+ 泉
		19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 林田	19:40-20:25 Strong Back&Arms 林田	19:30-20:20 ◎ビラB+ 佐々木				19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 佐々木		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 佐々木				19:30-20:20 ◎ビラB+ 佐々木		19:40-20:30 ◎ビラB+ 泉		19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 佐々木						19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 小山	
	20:10-20:40 ◎ビラStretchC 小山						19:50-20:40 ◎ビラJumpM 花里		20:00-20:30 ◎ビラControlF 小山		20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 水野				20:10-20:40 ◎ビラHipLine 水野		20:10-20:40 SP 花里							19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 林田
		20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 林田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 林田	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 佐々木			21:10-21:40 Rin-Ballet 花里	20:50-21:40 ◎ビラB+ 佐々木	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 小山	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	21:10-21:40 ◎ビラcore 水野			20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	21:10-21:40 Cardio Reform Blast 水野	21:00-21:45 Power Waist Shape 泉	21:10-21:40 ◎ビラHipLine 花里	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 佐々木						21:10-21:40 SP 林田
	21:10-21:40 ◎ビラHipLine 花里																							

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
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 ◎ピラcore 水野	定休日			
	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 水野				
			09:30-10:00 SP 水野	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 小山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 久樹
	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 林田				
			10:30-11:00 Cardio Reform Blast 水野	10:30-11:00 SP 小山	
					10:50-11:40 ◎ピラLower+ 久樹
	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 林田		11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 林田	11:30-12:15 Ex45ピラRefCore 花里	
					12:10-12:40 SP 小山
	12:40-13:10 SP 水野		12:50-13:20 SP 水野	12:40-13:10 ◎ピラChestSR 花里	
					13:10-14:00 ◎ピラB+ 小山
	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 泉				
	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 林田			15:10-15:40 Rin-Ballet 花里	
			15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 久樹		
	16:20-16:50 SP 林田			16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 泉	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 花里
	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 泉		17:10-18:00 ◎ピラLower+ 久樹	17:30-18:00 Cardio Reform Blast 水野	17:20-17:50 SP 花里
	18:40-19:25 Power Basic 泉		18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 泉	18:30-19:00 SP 水野	18:20-19:05 Power Basic 小山
			19:50-20:20 ◎ピラRefCore 泉	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 泉	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 林田
			20:50-21:40 ◎ピラB+ 佐々木	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 泉	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 林田

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山結衣里
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田侑加
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
17(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	花里優奈
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
19(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田侑加
19(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山結衣里
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
21(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山結衣里
22(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
23(水)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田侑加
23(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山結衣里
24(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
24(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田侑加
26(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
26(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田侑加
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
28(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
29(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山結衣里
29(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	水野蘭
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山結衣里
30(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	花里優奈

◎ … 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+