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

※2026年08月21日02:05 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)
	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	-
☀	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 田原	09:00-09:30 Rin-Ballet 足立	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 名倉		08:00-08:45 Power Basic 足立	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 神山	09:00-09:30 Rin-Ballet 足立	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 神山	09:00-09:30 ◎ビラcore 名倉	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 田原	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 神山	定休日
	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 田原	09:50-10:20 ◎ビラControlF 足立	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 田原		09:20-10:10 ◎ビラLower+ 神山		10:20-10:50 ◎ビラStretchC 西藤	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 足立	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 神山	10:00-10:30 ◎ビラControlF 名倉	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 田原	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 神山	
	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 鈴木	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 神山	11:40-12:25 Strong Back&Arms 名倉		10:40-11:10 ◎ビラcore 足立		11:20-12:05 Ex45ビラcore 西藤	11:00-11:45 Power Basic 鈴木	11:40-12:10 ◎ビラControlF 名倉	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 神山	11:40-12:30 ◎ビラA+ 名倉	10:40-11:25 Power Basic 西藤	
		11:50-12:40 ◎ビラJumpM 名倉			11:40-12:25 Strong Back&Arms 足立							12:00-12:30 ◎ビラPerBackBody 西藤	
☀		13:00-13:30 ◎ビラControlF 名倉		13:00-13:30 ◎ビラControlF 鈴木			12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 田原		12:40-13:10 ◎ビラcore 名倉	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 神山		13:00-13:45 Strong Hip&Legs 足立	
				14:00-14:45 Ex45ビラStretchC 西藤	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 神山		13:50-14:35 Power Basic 西藤					14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 神山	
		15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 神山			15:10-16:00 ◎ビラLower+ 神山							15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 田原	
			16:05-16:50 Power Waist Shape 名倉				16:00-16:30 ◎ビラControlF 鈴木				16:20-17:05 Power Waist Shape 名倉		
		16:40-17:25 Power Basic 足立			16:30-17:15 Power Basic 田原				16:50-17:35 Power Basic 田原			16:50-17:20 Rin-Ballet 足立	
	17:00-17:45 Strong Hip&Legs 鈴木		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 田原				17:00-17:45 Strong Back&Arms 田原	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 田原		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 神山			
					17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 田原						17:50-18:20 Rin-Ballet 鈴木	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 足立	
🌙		18:00-18:30 ◎ビラControlF 名倉							18:00-18:30 ◎ビラcore 名倉				
	18:20-19:10 ◎ビラB+ 田原		18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 田原	18:10-18:55 Power Basic 西藤			18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 田原	18:20-18:50 ◎ビラcore 鈴木		18:20-19:10 ◎ビラJumpM 名倉			
		●19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 名倉							19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 田原		18:50-19:20 ◎ビラcore 鈴木		
								19:25-20:10 Strong Hip&Legs 田原					
	19:40-20:25 Ex45ビラStretchC 西藤		19:40-20:10 ◎ビラPerBackBody 西藤	19:30-20:15 Strong Back&Arms 田原			19:40-20:25 Power Basic 鈴木			19:40-20:10 Rin-Ballet 鈴木	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 田原		
		●20:20-21:10 ◎ビラLower+ 神山							20:20-21:05 Boost Upper&Lower 田原				
			20:40-21:25 Ex45ビラcore 西藤	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 田原									
	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 鈴木						21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 鈴木	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 田原		21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 鈴木	21:00-21:45 Power Basic 鈴木		

	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
☀	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 西藤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 神山	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 鈴木	09:00-09:45 Ex45ビラStretchC 西藤	09:00-09:30 SP 足立	08:00-08:50 ◎ビラA+ 名倉	定休日	08:00-08:45 Power Basic 西藤	08:00-08:30 Rin-Ballet 足立	08:00-08:30 SP 名倉	
	10:00-10:30 ◎ビラStretchC 西藤	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 神山	10:00-10:45 Strong Hip&Legs 鈴木	10:10-10:40 SP 西藤	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 田原	09:20-10:10 ◎ビラJumpM 名倉		09:10-09:40 SP 西藤	09:00-09:30 SP 足立	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 鈴木	09:00-09:30 SP 鈴木
	11:10-11:40 Cardio Reform Blast 足立		11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 神山	11:10-11:40 ◎ビラPerBackBody 鈴木		10:40-11:10 SP 西藤		10:10-11:00 ◎ビラA+ 名倉		10:00-10:50 ◎ビラA+ 名倉	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 足立
		11:40-12:10 ◎ビラcore 名倉				11:45-12:30 Ex45ビラStretchC 西藤		11:30-12:00 SP 名倉	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 神山		11:00-11:30 Rin-Ballet 足立
	12:10-12:55 Strong Back&Arms 足立			12:10-12:55 Power Waist Shape 鈴木	12:00-12:30 SP 足立					11:20-12:10 ◎ビラJumpM 名倉	
☀		12:40-13:25 Strong Hip&Legs 名倉	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 神山					12:30-13:15 Boost Upper&Lower 足立	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 神山		●12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 田原
					13:00-13:45 Strong Back&Arms 足立					12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 神山	
	13:30-14:00 ◎ビラcore 名倉								13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 鈴木		●13:20-14:10 ◎ビラB+ 田原
			13:50-14:20 ◎ビラRefCore 田原			13:45-14:30 Strong Back&Arms 名倉					
								14:50-15:20 ◎ビラControlF 足立	14:40-15:25 Strong Hip&Legs 足立		
					15:10-16:00 ◎ビラLower+ 神山	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 神山					
										15:30-16:00 SP 鈴木	
								15:50-16:35 Boost Upper&Lower 足立	15:50-16:20 SP 鈴木		
						16:20-16:50 SP 西藤					
		16:50-17:20 ◎ビラControlF 名倉			16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 神山					16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 神山	16:40-17:10 ◎ビラcore 足立
	17:20-17:50 ◎ビラcore 足立							17:00-17:30 ◎ビラControlF 名倉	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 神山		
			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 神山	17:40-18:10 SP 足立		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 神山					
		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 神山			17:50-18:35 Power Basic 田原						17:40-18:10 SP 足立
🌙	18:20-19:05 Power Waist Shape 足立							18:00-18:30 SP 足立	18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 鈴木	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 神山	
			18:40-19:10 SP 鈴木	18:40-19:25 Strong Back&Arms 鈴木							
					19:00-19:30 ◎ビラRefBody 田原						18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 鈴木
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 名倉	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 神山	19:40-20:25 Strong Back&Arms 鈴木	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 名倉	20:00-20:30 ◎ビラcore 足立						19:40-20:25 Boost Upper&Lower 田原
	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 名倉	21:00-21:45 Ex45ビラStretchC 西藤	21:00-21:45 Power Basic 田原	21:00-21:30 SP 名倉	21:00-21:45 Strong Back&Arms 田原						21:00-21:45 Ex45ビラcore 西藤

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
臨時休業	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山	定休日			
	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山		09:00-09:45 Strong Hip&Legs 田原	09:00-09:30 SP 足立	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山
	10:40-11:10 SP 名倉		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田原	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山
	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗcore 名倉		11:40-12:10 SP 名倉	11:20-11:50 SP 足立	11:40-12:25 Power Waist Shape 足立
			12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 名倉		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 足立
	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山				14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 鈴木
					15:00-15:30 SP 鈴木
	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田原				
	16:40-17:25 Strong Hip&Legs 田原				
			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 名倉		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山
	18:00-18:30 SP 名倉				
			18:40-19:10 SP 西藤	18:40-19:10 SP 鈴木	19:00-19:30 Cardio Reform Blast 足立
			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 名倉	20:00-20:30 Rin-Ballet 足立
			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 鈴木	21:00-21:30 SP 鈴木

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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
3.5	◎ﾋﾞﾗ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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子
17(木)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西藤まりん
17(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
18(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西藤まりん
19(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西藤まりん
21(月)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西藤まりん
21(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
21(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
22(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子
23(水)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
23(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子
24(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
26(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
28(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
28(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西藤まりん
29(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
29(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	足立茜
29(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子
30(水)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子
30(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木祥子

◎ … 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+