

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

※2026年08月21日02:06 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	-	
																									
	09:30-10:00 ◎ヒップLine 佐々木	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 荒木	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 角間	09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 本宮			09:30-10:00 ◎ヒップControlF 三浦	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 大測	09:30-10:00 ◎ヒップRefCore 本宮	09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 竹本	09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 三浦	09:10-10:00 ◎ヒップWaist+ 大測			09:30-10:00 Rin-Ballet 菊川	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 荒木	09:30-10:20 ◎ヒップH&L+ 佐々木	09:30-10:00 SP 角間		09:40-10:30 ◎ヒップLower+ 本宮		09:10-09:55 Strong Hip&Legs 大測		09:10-10:00 ◎ヒップUpper+ 竹本	
	10:20-11:10 ◎ヒップUpper+ 大測	10:40-11:30 ◎ヒップLower+ 荒木	10:20-10:50 ◎ヒップcore 角間	10:40-11:30 ◎ヒップB+ 本宮	10:50-11:20 ◎ヒップLine 三浦			10:40-11:25 Strong Hip&Legs 大測	10:20-10:50 ◎ヒップRefBody 本宮	10:40-11:30 ◎ヒップB+ 竹本	10:40-11:25 Strong Back&Arms 三浦	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 角間			10:20-10:50 ◎ヒップBackBody 菊川	10:40-11:30 ◎ヒップLower+ 荒木	10:40-11:10 SP 佐々木	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 角間		10:50-11:35 Power Basic 本宮		10:20-10:50 SP 本宮		10:20-10:50 ◎ヒップLine 佐々木	
	11:30-12:00 ◎ヒップRefCore 大測		11:10-12:00 ◎ヒップWaist+ 竹本	11:50-12:20 ◎ヒップRefCore 佐々木	11:40-12:10 ◎ヒップRefCore 竹本				11:10-12:00 ◎ヒップUpper+ 竹本			11:10-11:40 ◎ヒップcore 角間			11:10-12:00 ◎ヒップA+ 菊川			11:30-12:00 ◎ヒップRefCore 佐々木							
	12:20-12:50 Cardio Reform Blast 角間		12:20-13:10 ◎ヒップUpper+ 本宮	12:40-13:10 ◎ヒップRefCore 竹本	12:30-13:20 ◎ヒップUpper+ 竹本				12:20-12:50 Cardio Reform Blast 角間						12:20-13:10 ◎ヒップUpper+ 佐々木			12:20-13:10 ◎ヒップB+ 竹本		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 角間					
	13:10-14:00 ◎ヒップLower+ 角間		13:30-14:00 ◎ヒップRefCore 本宮	13:30-14:20 ◎ヒップUpper+ 竹本	13:40-14:10 ◎ヒップRefBody 本宮				13:10-13:40 ◎ヒップRefBody 本宮			13:10-13:40 Cardio Reform Blast 角間	12:50-13:40 ◎ヒップLower+ 竹本		13:10-14:00 ◎ヒップHipLine 佐々木			13:30-14:00 ◎ヒップRefBody 大測		13:40-14:30 ◎ヒップUpper+ 佐々木		13:10-14:00 ◎ヒップUpper+ 竹本		13:10-14:00 ◎ヒップLine 佐々木	
	16:40-17:25 Power Waist Shape 角間	16:40-17:10 ◎ヒップControlF 三浦	16:30-17:00 ◎ヒップRefCore 竹本		16:30-17:20 ◎ヒップLower+ 本宮							16:30-17:20 ◎ヒップUpper+ 竹本													
	17:50-18:40 ◎ヒップUpper+ 角間																								

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒッLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒッUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒッB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒッTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒッRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒッChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ヒッH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒッBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒッHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒッRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒッPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ヒッWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒッB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒッCore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒッ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	◎ヒッ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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
16(水)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
17(木)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々本遥香
17(木)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
18(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
18(金)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
19(土)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
21(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
21(月)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
22(火)	08:50-09:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々本遥香
22(火)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
23(水)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
23(水)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
23(水)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
25(金)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大瀧麗奈
25(金)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
26(土)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
26(土)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大瀧麗奈
28(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
28(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
29(火)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
29(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
30(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角間さくらアンジェラ
30(水)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理

○ … 常溫レッスン ● … 体熱レッスン予約可能 10時 … 10分講座 レッスン前 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) 10時 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	【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ました場合はご受講いただけません。お時間は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+
				