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

※2026年09月05日02:02 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	－
					08:00–08:50 ◎ピラLower+ 福田							08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 岡田							08:00–08:50 ◎ピラB+ 吉原		08:00–08:30 ◎ピラControlF 矢倉	08:00–08:30 SP 岡田	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 吉原	
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30–10:15 Power Basic 浅田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 福田	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 浅田	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 福田		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 岡田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岡田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 近藤	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 岡田		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 矢倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浅田	09:30–10:00 ◎ピラcore 福田	09:30–10:15 Power Basic 福田	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 吉原		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 矢倉	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 岡田	09:20–10:10 ◎ピラB+ 吉原	
	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 福田	10:45–11:30 Ex45ピラRefBody 浅田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 福田	10:45–11:15 Cardio Reform Blast 浅田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 矢倉		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 岡田	10:50–11:20 ◎ピラcore 福田	10:50–11:35 Strong Back&Arms 岡田	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 福田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 近藤	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 近藤		10:30–11:20 ◎ピラA+ 矢倉	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 浅田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 福田	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 福田	10:40–11:10 SP 福田		10:20–10:50 SP 福田	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 白井	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 矢倉	
	12:10–12:40 ◎ピラcore 福田	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 福田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 近藤	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 福田	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 矢倉		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 近藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 浅田	12:00–12:30 ◎ピラcore 福田	12:10–13:00 ◎ピラB+ 吉原	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 吉原	11:40–12:30 ◎ピラB+ 近藤		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 近藤	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 福田	11:50–12:20 SP 福田	12:00–12:45 Ex45ピラRefBody 浅田	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 福田		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 福田	11:40–12:10 Rin-Ballet 白井	11:40–12:10 SP 矢倉	
	14:30–15:20 ◎ピラB+ 近藤	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 福田	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 近藤	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 福田	12:50–13:40 ◎ピラB+ 吉原	定休日	12:55–13:40 Power Basic 近藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 浅田	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 岡田	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 吉原	13:10–14:00 ◎ピラA+ 矢倉	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 福田	定休日	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 近藤	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 福田		13:15–13:45 SP 岡田	13:15–14:00 Strong Hip&Legs 浅田	定休日	12:40–13:30 ◎ピラB+ 吉原	12:40–13:10 SP 矢倉	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 福田	定休日
				14:10–14:40 ◎ピラcore 福田	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 吉原							14:20–14:50 ◎ピラcore 福田				14:10–14:55 Boost Upper&Lower 岡田	臨時休業		14:25–15:10 Ex45ピラRefCore 浅田		14:00–14:30 ◎ピラRefBody 吉原	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 矢倉		
		15:00–15:50 ◎ピラA+ 矢倉	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 吉原		15:30–16:15 Boost Upper&Lower 岡田				15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 近藤	15:40–16:30 ◎ピラA+ 矢倉		15:45–16:30 Boost Upper&Lower 浅田			15:00–15:30 ◎ピラcore 福田			15:40–16:30 ◎ピラLower+ 岡田		15:00–15:30 SP 矢倉	15:00–15:30 ◎ピラHipLine 岡田	14:40–15:10 ◎ピラRefBody 福田	
	15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 近藤																	15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 岡田			16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 浅田	16:00–16:30 ◎ピラRefCore 吉原	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 岡田	
					17:00–17:45 Power Waist Shape 岡田							17:00–17:30 ◎ピラChestSR 浅田				17:10–18:00 ◎ピラLower+ 岡田		17:20–17:50 SP 矢倉	17:00–17:30 SP 岡田		17:00–17:45 Ex45ピラRefCore 浅田	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 吉原	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 岡田	
	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 浅田	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 矢倉	17:30–18:20 ◎ピラB+ 吉原	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 岡田			17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 矢倉	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 吉原	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 近藤	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 矢倉	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 吉原			17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 吉原	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 吉原								
	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 浅田	18:40–19:30 ◎ピラB+ 吉原	●18:45–19:35 ◎ピラH&L+ 近藤	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 岡田			19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 矢倉	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 近藤	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岡田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 矢倉	18:30–19:15 Power Basic 近藤			18:40–19:10 ◎ピラRefCore 近藤	18:30–19:20 ◎ピラB+ 吉原	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 岡田		18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 矢倉					
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉原	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉原	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 岡田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 矢倉			20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉原	19:45–20:30 Power Waist Shape 近藤	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 浅田	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 岡田	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 矢倉			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 浅田	19:45–20:30 Power Waist Shape 岡田	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 矢倉		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡田					
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 吉原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吉原	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 岡田	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 矢倉			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉原	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 近藤	21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 浅田	21:00–21:45 Power Waist Shape 岡田	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 矢倉			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 浅田	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 岡田	21:10–21:40 SP 矢倉		21:00–21:45 Power Waist Shape 岡田					

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HipLine 岡田				
	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 岡田				
09:30–10:00 SP 福田			09:30–10:00 SP 岡田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 浅田
	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 岡田				
10:30–11:20 ◎ピラB+ 福田			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 岡田	10:50–11:20 SP 福田	10:45–11:35 ◎ピラA+ 浅田
	11:20–11:50 SP 矢倉				
11:50–12:20 ◎ピラStretchC 矢倉			11:50–12:20 ◎ピラcore 福田	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 吉原	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 岡田
	12:20–12:50 ◎ピラControlF 矢倉				
12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 矢倉			12:50–13:20 ◎ピラRefCore 福田	12:50–13:40 ◎ピラB+ 吉原	13:25–13:55 SP 岡田
	13:20–14:10 ◎ピラB+ 吉原				
13:50–14:35 Strong Back&Arms 吉原		定休日			
	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 吉原			15:00–15:30 ◎ピラHipLine 岡田	
	16:00–16:30 ◎ピラRefBody 吉原				
	17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 矢倉				
17:20–17:50 SP 矢倉			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 吉原		17:45–18:35 ◎ピラH&L+ 岡田
18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 浅田				18:25–19:10 Power Basic 矢倉	
			18:50–19:35 Ex45ピラRefBody 浅田		19:00–19:30 ◎ピラChestSR 矢倉
19:40–20:30 ◎ピラB+ 吉原			20:05–20:35 ◎ピラBackStyle 浅田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡田	20:00–20:30 SP 矢倉
21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吉原			21:05–21:35 ◎ピラStretchC 矢倉	21:00–21:30 SP 岡田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 矢倉

【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	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	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)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田花菜
16(水)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
18(金)	13:15–13:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田真奈実
18(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
19(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田花菜
19(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田真奈実
21(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田花菜
21(月)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
22(火)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田真奈実
22(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
23(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
25(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田花菜
25(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
26(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡
28(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田真奈実
29(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田花菜
29(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田真奈実
30(水)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田真奈実
30(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢倉佳成胡

◎ … 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）

10分
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+