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

※2026年08月21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
	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 今井	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 山岸	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 山岸	09:00-09:50 ◎ピラB+ 山岸	08:30-09:00 Rin-Ballet 山田	定休日	09:00-09:50 ◎ピラB+ 鋤柄	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 三上	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 今井	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 三上	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 鋤柄	08:00-08:45 Power Basic 鋤柄 09:20-09:50 ◎ピラPerBackBody 山岸	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 三上	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 今井	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鋤柄	09:00-09:45 Strong Back&Arms 鋤柄	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 山岸	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 今井 09:50-10:20 SP 今井	定休日	08:00-08:30 SP 鋤柄 09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 鋤柄	08:30-09:00 ◎ピラRefCore 鋤柄 09:30-10:20 ◎ピラLower+ 林	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 山岸
	10:00-10:45 Power Waist Shape 今井	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 三上	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 山岸	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 今井	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 山口		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 鋤柄	10:20-11:10 ◎ピラB+ 鋤柄	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 成田	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 三上	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 鋤柄	10:20-10:50 ◎ピラControlF 山岸		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 三上	10:00-10:45 Strong Back&Arms 今井	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 鋤柄	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 鋤柄	10:20-10:50 ◎ピラControlF 山岸			10:20-10:50 Rin-Ballet 山田		10:20-10:50 SP 山岸
	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 三上	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 三上	11:20-11:50 ◎ピラControlF 富岡	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 山岸	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 関口		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 林	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 鋤柄	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 成田	11:40-12:25 Strong Back&Arms 今井	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 三上	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 三上		11:40-12:10 ◎ピラRefCore 鋤柄	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 山岸	11:40-12:10 SP 山岸	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 鋤柄	11:20-11:50 SP 今井	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 鋤柄		11:20-11:50 Cardio Reform Blast 山岸	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 林		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 三上
	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 三上		12:20-13:05 Power Basic 富岡	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 関口	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 関口 13:10-13:40 Cardio Reform Blast 山岸		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 林	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 三上	12:40-13:30 ◎ピラB+ 三沢	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 今井	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 三上	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 川野		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 三上	12:40-13:10 Cardio Reform Blast 山岸	12:40-13:25 Power Waist Shape 山岸	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 三上		12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 鋤柄		12:20-13:10 ◎ピラLower+ 鋤柄	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 志岐		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 三上
	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 鋤柄		13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 富岡	14:00-14:50 ◎ピラJumpM 山口	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 関口				14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 三沢		14:20-14:50 ◎ピラRefCore 鋤柄	13:55-14:45 ◎ピラB&A+ 川野		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 鋤柄	13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 成田				13:30-14:00 ◎ピラRefCore 林 14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 林		13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 山岸	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 志岐		
	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 成田		17:30-18:00 ◎ピラRefCore 鋤柄	17:10-17:40 ◎ピラPerBackBody 山口	15:30-16:15 Power Basic 山口 16:50-17:40 ◎ピラLower+ 今井		17:10-17:40 ◎ピラChestSR 今井	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 鋤柄	15:20-15:50 ◎ピラChestSR 三沢	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 山岸	17:30-18:00 ◎ピラStretchC 今井	15:15-16:05 ◎ピラB+ 鋤柄 16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 三上 17:50-18:35 Strong Hip&Legs 川野		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 鋤柄	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 成田	17:30-18:20 ◎ピラB+ 今井	17:30-18:00 SP 山田		15:50-16:20 SP 山岸 16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 三上		15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 山岸 16:00-16:30 SP 山田 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 三上	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 今井 16:10-16:40 ◎ピラRefCore 今井 17:10-17:40 SP 山岸		16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 関口 17:40-18:10 SP 関口
	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 成田	18:50-19:20 ◎ピラHipLine 今井	18:30-19:20 ◎ピラB+ 鋤柄	18:10-18:40 ◎ピラControlF 山口 19:10-19:40 ◎ピラBackStyle 関口	18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 今井		18:10-18:40 ◎ピラControlF 山口 19:10-19:40 ◎ピラTotalBody 今井	19:10-19:40 Cardio Reform Blast 山岸	18:35-19:20 Power Waist Shape 山岸	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 山岸	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 成田			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 鋤柄	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 成田	18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 今井	18:30-19:20 ◎ピラA+ 山田	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 三上	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 三上		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 三上	18:10-18:55 Strong Back&Arms 志岐		18:40-19:10 ◎ピラStretchC 関口
	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 鋤柄	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 鋤柄	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 三上	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 関口			20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 山口	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 鋤柄	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 山岸	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 山岸	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 成田			19:40-20:30 ◎ピラJumpM 山口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 三上	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 山岸	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 三上	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 鋤柄					19:40-20:30 ◎ピラLower+ 今井
	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 鋤柄	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 鋤柄	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 三上	21:30-22:00 ◎ピラStretchC 今井			21:10-22:00 ◎ピラLower+ 山口	21:30-22:00 ◎ピラHipLine 山岸	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 成田	21:30-22:00 ◎ピラChestSR 今井	21:10-21:55 Power Basic 今井			21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 山口	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 三上	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 山岸	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 三上	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 三上					21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 今井

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	-
09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 鋤柄	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 鋤柄	定休日	09:00-09:45 Power Waist Shape 山岸	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 三上	臨時休業
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 三上	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 鋤柄		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 山岸	10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 今井	
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 三上	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 川野		11:40-12:10 SP 今井		
13:00-13:30 SP 鋤柄	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 川野		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 今井	12:40-13:10 SP 鋤柄	
14:00-14:50 ◎ピラB+ 林	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 今井				
	14:50-15:40 ◎ピラJumpM 山口				
	16:10-16:40 SP 山口				
	17:10-17:40 ◎ピラChestSR 今井		17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 鋤柄		
18:10-18:40 ◎ピラChestSR 今井	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 川野				
19:10-19:40 SP 山岸			18:50-19:40 ◎ピラB+ 鋤柄	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 鋤柄	
20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 今井			20:10-20:40 Cardio Reform Blast 山田	20:00-20:30 SP 今井	
21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 今井			21:10-22:00 ◎ピラLower+ 鋤柄	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 今井	

【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
3.5	◎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)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山岸真彩
17(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田悠
18(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
19(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
19(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山岸真彩
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鋤柄葵
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田悠
22(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山岸真彩
24(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山岸真彩
24(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口宥花
25(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鋤柄葵
25(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山岸真彩
26(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山口芽衣
28(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
29(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鋤柄葵
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃

◎ … 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+