2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 松竹大船店(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
	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 松林	10:30-11:15 Strong Back&Arms 前原	10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 北村	10:30-11:00 ◎ヒラcore 新明	10:30-11:00 ◎ヒラcore 新明	定休日	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 前原	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 前原	10:30-11:15 Power Basic 新明	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 松林	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 松林	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 前原	定休日	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 笠井	10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 笠井	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 松林	10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 前原	10:25-11:15 ◎ヒラB&A+ 前原	定休日	10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 北村	10:30-11:15 Ex45ヒラRefCore 笠井	定休日	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 松林
	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 松林	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 前原	11:30-12:15 Strong Hip&Legs 北村	11:30-12:00 ◎ヒラStretchC 笠井	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 北村		11:50-12:40 ◎ヒラB+ 前原	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 前原	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 新明	11:40-12:10 ◎ヒラRefBody 前原	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 松林	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 新明		11:30-12:00 ◎ヒラHipLine 笠井	11:30-12:20 ◎ヒラJumpM 笠井	11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 松林	11:30-12:20 ◎ヒラA+ 北村	11:50-12:20 SP 前原	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 前原		11:30-12:20 ◎ヒラA+ 北村	11:50-12:20 SP 笠井		11:50-12:20 SP 前原
	13:10-13:55 Ex45ヒラRefCore 笠井	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 北村	12:50-13:35 Power Basic 前原	12:30-13:00 ◎ヒラChestSR 笠井	12:30-13:00 ◎ヒラRefBody 前原		13:10-13:55 Strong Back&Arms 北村	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 北村	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 松林	12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 前原	13:10-14:00 ◎ヒラA+ 北村	12:50-13:20 ◎ヒラcore 新明		12:30-13:00 ◎ヒラTotalBody 北村	12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 北村	12:50-13:20 ◎ヒラcore 新明	12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 松林	12:50-13:20 ◎ヒラcore 新明	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 北村		12:50-13:20 SP 前原	13:00-13:30 ◎ヒラcore 新明		12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 前原
	14:30-15:00 ◎ヒラcore 新明		14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 前原	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 前原	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 松林		14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 新明	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 松林	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 前原	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 松林	14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 新明	13:50-14:20 ◎ヒラChestSR 北村		13:30-14:00 ◎ヒラChestSR 北村	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 新明		13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 松林	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 新明	14:10-14:40 SP 北村		13:50-14:20 ◎ヒラRefCore 松林	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 松林		
			15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 松林	14:50-15:40 ◎ヒラH&L+ 新明	14:50-15:20 ◎ヒラTotalBody 北村			15:30-16:20 ◎ヒラB+ 松林	15:50-16:20 ◎ヒラRefBody 前原		15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 松林	14:50-15:40 ◎ヒラA+ 北村		14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 松林	15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 新明		15:10-15:40 ◎ヒラTotalBody 北村		15:20-15:50 ◎ヒラRefCore 新明		14:50-15:40 ◎ヒラB+ 松林	15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 松林		
	16:50-17:35 Boost Upper&Lower 松林		17:00-17:30 ◎ヒラChestSR 北村	●16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 新明	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 北村		16:40-17:10 ◎ヒラRefCore 新明	17:20-17:50 ◎ヒラRefCore 前原	17:20-17:50 ◎ヒラcore 新明	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 松林	17:10-17:40 ◎ヒラRefCore 新明	16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 前原		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 松林	17:30-18:00 ◎ヒラcore 北村		16:10-16:40 ◎ヒラChestSR 笠井	16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 新明	16:20-17:10 ◎ヒラB+ 松林		16:20-16:50 ◎ヒラcore 新明	16:40-17:10 ◎ヒラTotalBody 北村		
					17:10-17:40 ◎ヒラStretchC 笠井		17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 前原					17:30-18:00 ◎ヒラRefBody 前原		17:00-17:30 ◎ヒラcore 北村		17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 笠井	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 松林	17:20-17:50 SP 笠井	17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 松林		17:20-18:05 Strong Hip&Legs 新明	17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 新明		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 松林
	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 新明	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 松林	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 松林	18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 前原			18:40-19:25 Boost Upper&Lower 北村	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 北村	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 松林	18:20-18:50 ◎ヒラcore 新明	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 北村	18:40-19:25 Power Waist Shape 新明		18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 前原	18:40-19:30 ◎ヒラA+ 北村	18:40-19:10 SP 北村	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 北村	18:20-18:50 ◎ヒラChestSR 笠井	19:00-19:30 ◎ヒラcore 新明		18:40-19:30 ◎ヒラWaist+ 前原	18:40-19:25 Power Basic 新明		18:40-19:10 SP 北村
	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 新明	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 松林	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 松林	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 前原			20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 北村	19:40-20:10 ◎ヒラStretchC 北村	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 松林	19:20-20:05 Strong Hip&Legs 新明	19:40-20:25 Power Waist Shape 北村			19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 前原	20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 北村	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 前原	19:40-20:10 ◎ヒラStretchC 笠井	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 松林					19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 北村
	20:40-21:30 ◎ヒラJumpM 笠井	21:00-21:30 ◎ヒラcore 新明	20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 前原	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 笠井			21:00-21:30 ◎ヒラcore 新明	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 松林	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 前原	20:40-21:25 Strong Back&Arms 前原	21:00-21:30 ◎ヒラcore 新明			20:40-21:30 ◎ヒラB+ 松林	21:00-21:30 ◎ヒラStretchC 笠井	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 前原	20:40-21:30 ◎ヒラJumpM 笠井	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 松林					21:00-21:30 ◎ヒラStretchC 笠井

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
臨時休業	10:30-11:00 SP 北村	定休日	10:30-11:00 SP 前原	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 新明	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 笠井
	11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 北村		11:30-12:20 ◎ピラB+ 前原	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 新明	11:50-12:20 SP 笠井
	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 北村		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 松林	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 笠井	●12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 新明
	13:30-14:00 SP 前原			14:10-14:40 SP 前原	14:10-14:40 ◎ピラcore 新明
	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 松林			15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 前原	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 前原
	15:50-16:40 ◎ピラB+ 松林		16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 前原	16:30-17:00 ◎ピラChestSR 笠井	16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 笠井
	17:40-18:10 SP 前原		17:20-17:50 SP 笠井	17:40-18:10 ◎ピラcore 新明	
	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 前原		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 松林	18:40-19:30 ◎ピラJumpM 笠井	18:20-18:50 SP 前原
			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松林	20:00-20:30 SP 笠井	19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 前原
			21:00-21:30 ◎ピラStretchC 笠井	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 前原	20:40-21:10 ◎ピラRefCore 新明

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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	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)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
17(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
18(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
19(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
21(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
22(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
24(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
24(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
26(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
26(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
26(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
28(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
29(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
30(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
30(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子

◎ … 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+