

2026年10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10月03日02:00 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)					
	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					
				定休日							定休日							定休日			臨時休業								
	10:30-11:20 ◎ヒュB+ 松林	10:30-11:00 SP 笠井	10:30-11:20 ◎ヒュWaist+ 前原			10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:20 ◎ヒュWaist+ 松林	10:30-11:20 ◎ヒュLower+ 松林	10:30-11:00 SP 前原	10:30-11:20 ◎ヒュH&L+ 前原		10:30-11:00 ◎ヒュStretchC 笠井		10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:20 ◎ヒュLower+ 松林	10:30-11:00 ◎ヒュRefCore 松林	10:30-11:00 ◎ヒュHipLine 北村		10:30-11:20 ◎ヒュA+ 北村	10:30-11:00 SP 前原			10:30-11:00 ◎ヒュPerBackBody 笠井	10:30-11:00 SP 前原		10:30-11:20 ◎ヒュWaist+ 松林	10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:20 ◎ヒュUpper+ 藤巻	
	11:50-12:40 ◎ヒュWaist+ 松林	11:30-12:20 ◎ヒュJumpM 笠井	11:50-12:40 ◎ヒュB+ 前原			11:30-12:00 ◎ヒュChestSR 北村	11:50-12:40 ◎ヒュB+ 松林	11:50-12:40 ◎ヒュB+ 松林	11:30-12:20 ◎ヒュWaist+ 前原	11:50-12:20 SP 前原		11:30-12:00 SP 笠井		11:30-12:00 ◎ヒュBackStyle 新明	11:50-12:20 SP 前原	11:30-12:20 ◎ヒュUpper+ 藤巻	11:30-12:00 ◎ヒュTotalBody 北村		11:50-12:40 ◎ヒュJumpM 笠井	11:30-12:00 ◎ヒュcore 前原			11:30-12:00 ◎ヒュStretchC 笠井	11:30-12:00 ◎ヒュcore 前原		11:50-12:40 ◎ヒュB+ 松林	11:30-12:00 ◎ヒュTotalBody 北村	11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 藤巻	
	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 藤巻	12:50-13:20 ◎ヒュcore 前原	13:10-13:40 SP 笠井			12:30-13:20 ◎ヒュB+ 松林	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 藤巻	13:10-13:40 SP 北村	13:50-14:40 ◎ヒュA+ 北村	14:10-15:00 ◎ヒュUpper+ 藤巻	13:50-14:35 Strong Hip&Legs 前原		13:50-14:20 ◎ヒュBackStyle 新明	14:10-15:00 ◎ヒュWaist+ 前原	13:50-14:40 ◎ヒュUpper+ 松林	14:10-14:40 SP 北村	13:50-14:40 ◎ヒュLower+ 藤巻		13:30-14:15 Strong Hip&Legs 前原			14:00-14:50 ◎ヒュLower+ 松林		臨時休業	14:10-15:00 ◎ヒュJumpM 笠井		14:20-14:50 ◎ヒュTotalBody 北村		
	14:30-15:20 ◎ヒュLower+ 藤巻		14:10-15:00 ◎ヒュA+ 北村			13:50-14:40 ◎ヒュWaist+ 松林		14:10-14:40 ◎ヒュChestSR 北村	13:50-14:40 ◎ヒュA+ 北村	14:10-15:00 ◎ヒュUpper+ 藤巻	13:50-14:35 Strong Hip&Legs 前原		13:50-14:20 ◎ヒュBackStyle 新明	14:10-15:00 ◎ヒュWaist+ 前原	13:50-14:40 ◎ヒュUpper+ 松林	14:10-14:40 SP 北村	13:50-14:40 ◎ヒュLower+ 藤巻		13:30-14:15 Strong Hip&Legs 前原			14:00-14:50 ◎ヒュLower+ 松林		臨時休業	14:10-15:00 ◎ヒュJumpM 笠井		14:20-14:50 ◎ヒュTotalBody 北村		
	15:50-16:20 SP 北村		15:30-16:00 ◎ヒュChestSR 笠井			15:10-15:40 SP 前原		15:10-16:00 ◎ヒュStretchC 笠井	15:30-16:00 ◎ヒュRefCore 松林	15:10-16:00 ◎ヒュLower+ 藤巻			15:50-16:20 ◎ヒュChestSR 笠井		16:00-16:50 ◎ヒュB+ 松林		16:10-16:40 ◎ヒュBackStyle 新明			15:20-16:10 ◎ヒュB+ 松林		14:50-15:40 ◎ヒュUpper+ 松林	15:20-15:50 SP 北村		15:30-16:15 Power Basic 松林		15:20-15:50 ◎ヒュRefCore 松林		
	16:50-17:40 ◎ヒュUpper+ 藤巻		17:00-17:30 ◎ヒュcore 前原			17:10-17:55 Power Basic 松林	16:50-17:35 Boost Upper&Lower 松林			16:30-17:20 ◎ヒュLower+ 松林	16:30-17:20 ◎ヒュUpper+ 藤巻		16:50-17:20 ◎ヒュBackStyle 新明		17:20-18:10 ◎ヒュWaist+ 松林				16:40-17:30 ◎ヒュWaist+ 松林			17:20-17:50 ◎ヒュControl+ 笠井	17:40-18:10 ◎ヒュTotalBody 北村		16:50-17:35 Boost Upper&Lower 藤巻		17:40-18:30 ◎ヒュB+ 前原		
	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 松林	18:40-19:10 ◎ヒュRefCore 松林	19:00-19:30 SP 北村			18:20-18:50 ◎ヒュcore 前原	18:20-19:10 ◎ヒュUpper+ 藤巻		18:20-19:10 ◎ヒュB&A+ 前原	18:40-19:30 ◎ヒュLower+ 藤巻					18:40-19:10 ◎ヒュcore 前原	18:20-18:50 SP 北村	18:20-19:10 ◎ヒュB+ 松林			18:20-18:50 SP 笠井		18:40-19:10 ◎ヒュStretchC 北村	18:20-18:50 ◎ヒュChestSR 笠井		18:40-19:30 ◎ヒュWaist+ 松林	19:00-19:30 SP 前原			
	20:00-20:30 SP 北村	19:40-20:30 ◎ヒュB+ 松林			19:20-20:10 ◎ヒュUpper+ 藤巻	19:40-20:30 ◎ヒュH&L+ 前原	20:00-20:30 SP 笠井	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 笠井	19:4																				

[illegible]

【マシンバリエーション】

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ChestSR	Chest Spine Release	30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
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
1(木) 15:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
1(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
2(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
3(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
3(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
5(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
5(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
6(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
7(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
8(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
9(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
9(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
10(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
10(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
12(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
13(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
13(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
14(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
15(木) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
15(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
16(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
17(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
17(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
19(月) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
19(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
20(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
20(火) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
22(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
24(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
24(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
26(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
26(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
27(火) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
28(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北村遥
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
30(金) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子
30(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
31(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笠井彩香
31(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前原祥子

