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

※2026年08月26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	-
					08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	定休日						08:00-08:30 ◎ピラChestSR 関口	定休日	臨時休業					08:00-08:45 Ex45ピラRefCore 熊谷	定休日	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 西館	08:00-08:30 SP 関口	08:00-08:30 Cardio Reform Blast 熊谷	定休日
					09:20-09:50 ◎ピラRefBody 鈴木							09:00-09:45 Power Waist Shape 関口					09:10-09:40 ◎ピラPerBackBody 熊谷					09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 関口	09:00-09:45 Ex45ピラChestSR 熊谷	
	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 熊谷	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 関口	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 西館	09:30-10:20 ◎ピラB+ 平田			09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 西館	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 平田	09:30-10:00 ◎ピラcore 関口	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 西館	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 武田				09:30-10:15 Boost Upper&Lower 武田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 平田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30-10:00 SP 平田			09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 西館		
					10:20-10:50 ◎ピラRefCore 平田				10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 関口			10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 平田							10:10-11:00 ◎ピラB+ 関口			10:00-10:50 ◎ピラLower+ 野口	10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 野口	
	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 熊谷	10:50-11:35 Power Basic 関口	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 西館	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 平田			10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 西館	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 平田		10:50-11:40 ◎ピラB+ 西館	10:50-11:20 ◎ピラControlF 武田				10:40-11:30 ◎ピラB+ 武田	10:50-11:20 SP 平田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 西館	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 平田			10:40-11:25 Ex45ピラChestSR 熊谷		
					11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 武田				11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 鈴木			11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 野口							11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 平田			11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 平田	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	
	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 野口	12:00-12:30 ◎ピラControlF 武田									11:50-12:40 ◎ピラLower+ 野口				12:00-12:30 ◎ピラcore 関口	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 野口	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 平田	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 鈴木			11:50-12:20 SP 熊谷			
			12:10-12:55 Strong Back&Arms 鈴木	12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 関口			12:10-12:40 ◎ピラChestSR 熊谷	12:10-13:00 ◎ピラA+ 関口		12:10-12:40 Cardio Reform Blast 熊谷		12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 平田											12:30-13:00 SP 関口	
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 野口	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 武田			12:40-13:30 ◎ピラB+ 武田				12:50-13:40 ◎ピラLower+ 鈴木						13:00-13:50 ◎ピラA+ 関口	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 野口		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 鈴木	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 鈴木		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 平田			
			13:20-13:50 ◎ピラControlF 武田	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 武田			13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 武田	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 関口			13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 野口						13:30-14:00 SP 平田							13:30-14:20 ◎ピラB+ 西館	
												13:50-14:20 ◎ピラRefBody 野口												
	14:10-14:55 Strong Hip&Legs 鈴木		14:20-15:10 ◎ピラH&L+ 野口		14:00-14:45 Boost Upper&Lower 平田				14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 西館		14:30-15:20 ◎ピラB+ 武田				14:20-15:05 Strong Hip&Legs 鈴木		14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 野口	14:30-15:00 SP 関口	14:10-14:55 Ex45ピラChestSR 熊谷		14:10-14:40 SP 野口			
				15:00-15:45 Boost Upper&Lower 平田	15:10-15:40 Cardio Reform Blast 熊谷							14:50-15:40 ◎ピラLower+ 野口										14:40-15:25 Ex45ピラRefCore 熊谷	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 西館	
			15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 鈴木						15:30-16:20 ◎ピラB+ 西館		15:50-16:20 ◎ピラHipLine 野口				15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 武田			15:30-16:00 ◎ピラRefBody 平田	15:20-15:50 SP 関口		15:10-16:00 ◎ピラLower+ 野口			
	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 野口			16:20-16:50 ◎ピラStretchC 熊谷	16:10-17:00 ◎ピラJumpM 熊谷		16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 関口				16:10-16:40 ◎ピラPerBackBody 関口				16:20-17:05 Power Waist Shape 平田	16:30-17:00 SP 平田		16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 鈴木			15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	16:10-16:40 SP 関口	
			17:00-17:30 ◎ピラHipLine 武田						17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 平田		17:10-17:55 Ex45ピラRefCore 熊谷	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 鈴木									16:30-17:20 ◎ピラJumpM 熊谷			
	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 平田	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 平田		17:20-18:10 ◎ピラA+ 関口	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 鈴木		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 野口	17:30-18:15 Power Basic 武田		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 野口					17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	17:30-18:15 Ex45ピラChestSR 熊谷	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 野口	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 野口	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 鈴木		17:50-18:20 ◎ピラRefBody 野口	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:10-17:40 ◎ピラHipLine 野口	
			18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 野口																					
	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 平田	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 鈴木		18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 関口	18:50-19:20 ◎ピラControlF 武田		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 野口	18:40-19:10 ◎ピラControlF 武田	18:30-19:15 Power Waist Shape 平田	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 平田	18:20-19:10 ◎ピラJumpM 熊谷	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 鈴木			18:40-19:30 ◎ピラLower+ 鈴木	18:40-19:10 SP 熊谷	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 野口	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 野口	19:00-19:30 SP 平田		18:50-19:35 Strong Hip&Legs 平田	18:30-19:00 SP 平田	18:10-19:00 ◎ピラA+ 関口	
			19:00-19:50 ◎ピラLower+ 野口																					
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 野口		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 武田			20:00-20:30 ◎ピラRefBody 鈴木	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 野口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 武田	20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 関口	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 鈴木				20:00-20:30 ◎ピラStretchC 関口	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 鈴木	19:50-20:35 Power Basic 関口	20:00-20:30 SP 関口						
			20:20-20:50 ◎ピラcore 関口																					
	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 野口		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 武田			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 鈴木	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 野口	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 武田	21:00-21:50 ◎ピラA+ 関口	21:00-21:45 Strong Back&Arms 鈴木				21:00-21:45 Ex45ピラRefCore 熊谷	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	21:00-21:30 SP 関口	21:00-21:50 ◎ピラA+ 関口						
			21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 関口																					

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
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 平田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 西舘	09:30-10:00 ◎ピラcore 関口	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 野口
10:50-11:20 ◎ピラRefBody 鈴木	09:20-09:50 SP 平田		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 西舘	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 関口	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 野口
11:50-12:20 SP 平田	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 野口		12:10-12:40 SP 平田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 野口	11:50-12:40 ◎ピラB+ 関口
	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 野口		13:10-13:40 ◎ピラRefBody 平田	12:50-13:40 ◎ピラA+ 関口	13:10-13:40 SP 関口
	12:50-13:20 SP 熊谷		16:20-16:50 SP 平田	17:10-17:55 Strong Hip&Legs 野口	16:10-16:40 Cardio Reform Blast 熊谷
	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 鈴木		17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 鈴木	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 野口
	15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 平田		18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 熊谷	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 平田	18:30-19:00 SP 関口
	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 鈴木		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	21:00-21:30 SP 鈴木	19:30-20:15 Power Basic 平田
	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 野口		21:00-21:45 Strong Back&Arms 鈴木		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 平田
18:20-18:50 ◎ピラStretchC 熊谷					
19:20-20:10 ◎ピラA+ 関口					
20:40-21:30 ◎ピラB+ 関口					

【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	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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
3.5	◎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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷依莉
17(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
17(木)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
19(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
19(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
21(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷依莉
21(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野口菜月
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
22(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
23(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
23(水)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
25(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
26(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
26(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷依莉
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
28(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田柚花
29(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木凜香
30(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳
30(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口春佳

◎ … 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+