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

※2026年08月20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
					08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 中林							08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 亀山優月							08:30-09:00 SP 鈴木		08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 亀山優月	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 竹矢		
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 荒川	09:30-10:20 ◎ビラB+ 荒川	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 村上	09:40-10:10 Rin-Ballet 村上		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 倉橋	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラcore 村上	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 竹矢	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 鈴木	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 荒川		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中林	09:30-10:15 Strong Back&Arms 亀山優月	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 村上	09:30-10:00 SP 鈴木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中林	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 荒川		09:30-10:15 Power Basic 竹矢	09:50-10:20 SP 村上		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 竹矢
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 中林	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 荒川	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 鈴木	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 亀山優月	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 村上		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 竹矢	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 亀山優月	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 中林	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 中垣内	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 鈴木	11:00-11:30 ◎ビラRefBody 亀山優月		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 荒川	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 亀山優月	10:30-11:20 ◎ビラA+ 内山	10:30-11:20 ◎ビラB+ 竹矢	10:50-11:20 ◎ビラControlF 村上	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 荒川		10:40-11:10 ◎ビラHipLine 村上	10:40-11:10 ◎ビラControlF 村上		10:40-11:10 SP 亀山優月
		11:50-12:20 ◎ビラStretchC 鈴木	11:30-12:00 ◎ビラHipLine 中垣内	11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 亀山梨乃	11:20-11:50 Cardio Reform Blast 鈴木		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 竹矢	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 亀山優月	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 亀山優月	12:00-12:30 ◎ビラChestSR 倉橋	11:40-12:25 Power Waist Shape 荒川				11:50-12:20 SP 村上	11:40-12:10 ◎ビラcore 内山	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 加藤				11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 竹矢	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 中林		
	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 川角		12:20-12:50 Rin-Ballet 村上		12:10-12:40 ◎ビラChestSR 村上							12:10-13:00 ◎ビラA+ 内山		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 荒川	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 中林				12:20-12:50 Rin-Ballet 村上					12:00-12:30 Cardio Reform Blast 鈴木
		13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 中林	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 亀山優月	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 亀山梨乃	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 中林		13:00-13:30 ◎ビラControlF 村上	13:00-13:50 ◎ビラB+ 荒川	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 亀山優月	13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 竹矢	13:00-13:50 ◎ビラB+ 荒川	13:20-14:10 ◎ビラB+ 荒川		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 中林	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 荒川	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 中林	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 竹矢	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 加藤	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 村上			13:00-13:30 SP 亀山優月		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 中林
	13:30-14:15 Strong Back&Arms 川角			14:00-14:30 ◎ビラRefBody 亀山優月			14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 倉橋		14:00-14:30 ◎ビラHipLine 中垣内		14:10-14:40 ◎ビラcore 村上					13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 内山		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 中林		14:00-14:30 ◎ビラStretchC 鈴木			13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 中林		14:10-14:40 ◎ビラRefCore 荒川
	14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 中林	14:40-15:25 Boost Upper&Lower 中林			14:30-15:00 ◎ビラRefCore 竹矢	定休日				14:30-15:00 ◎ビラStretchC 中垣内		14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 荒川	定休日	14:30-15:15 Power Basic 竹矢	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 荒川		14:10-15:00 ◎ビラA+ 内山			定休日				定休日	
				15:00-15:45 Strong Hip&Legs 亀山優月			15:00-15:30 ◎ビラStretchC 中垣内	15:20-16:10 ◎ビラLower+ 荒川	14:50-15:35 Boost Upper&Lower 中林		15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 竹矢					15:10-15:40 SP 内山		15:10-15:40 SP 村上		14:50-15:40 ◎ビラLower+ 荒川					
		15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 亀山優月			15:20-16:10 ◎ビラLower+ 中林		15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 倉橋			15:30-16:00 ◎ビラHipLine 中垣内		15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 内山		15:50-16:20 ◎ビラRefCore 竹矢			15:30-16:00 ◎ビラBackStyle 鈴木							15:30-16:20 ◎ビラB+ 竹矢		
	16:30-17:00 ◎ビラChestSR 村上			16:20-16:50 ◎ビラControlF 村上				16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 鈴木	16:00-16:30 ◎ビラChestSR 村上	16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 倉橋	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 荒川					16:00-16:45 Boost Upper&Lower 荒川	16:20-17:05 Power Basic 竹矢	16:00-16:30 Cardio Reform Blast 加藤	16:20-16:50 SP 鈴木		16:00-16:30 ◎ビラRefCore 荒川			16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 荒川
					17:00-17:30 ◎ビラRefCore 竹矢				16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 中垣内			16:50-17:40 ◎ビラB+ 竹矢				17:10-17:40 ◎ビラChestSR 村上		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 中林				16:50-17:35 Power Waist Shape 荒川	17:10-17:40 ◎ビラRefCore 竹矢		
	17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 川角	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 亀山優月	17:30-18:00 ◎ビラHipLine 中垣内	17:10-17:55 Power Basic 亀山梨乃	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 鈴木		17:30-18:00 Rin-Ballet 村上			17:30-18:20 ◎ビラLower+ 竹矢	17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 村上			17:10-18:00 ◎ビラLower+ 荒川	17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 亀山優月		17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 亀山優月		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 荒川					
			18:20-18:50 ◎ビラRefBody 亀山優月					18:00-18:30 Cardio Reform Blast 鈴木						18:20-18:50 ◎ビラControlF 村上	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 鈴木	18:00-18:30 ◎ビラcore 内山				18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 村上		18:00-18:30 SP 鈴木			18:00-18:45 Strong Back&Arms 亀山優月
	18:40-19:30 ◎ビラB+ 川角	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 中林		18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 中垣内	18:50-19:40 ◎ビラB+ 竹矢		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 竹矢		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 中林	18:40-19:10 ◎ビラControlF 倉橋	18:20-19:10 ◎ビラB+ 荒川	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 竹矢				18:50-19:40 ◎ビラB+ 荒川	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 竹矢	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 竹矢				18:50-19:40 ◎ビラLower+ 中林			
			19:10-19:55 Power Basic 竹矢					18:50-19:35 Strong Hip&Legs 亀山優月	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 中垣内			19:10-20:00 ◎ビラA+ 内山		19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 竹矢	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 荒川		19:30-20:00 ◎ビラcore 内山	19:30-20:00 Rin-Ballet 村上	19:20-19:50 ◎ビラControlF 村上			19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 亀山優月		19:10-20:00 ◎ビラB+ 荒川
	19:50-20:20 Cardio Reform Blast 鈴木	19:40-20:10 Cardio Reform Blast 鈴木		19:30-20:00 ◎ビラRefCore 亀山梨乃			19:30-20:15 Strong Back&Arms 中垣内			19:30-20:00 ◎ビラcore 倉橋	19:30-20:00 ◎ビラControlF 村上													
								20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 荒川								20:00-20:50 ◎ビラLower+ 中林									
	20:40-21:10 ◎ビラStretchC 鈴木	20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 亀山優月	20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 中林	20:20-20:50 ◎ビラHipLine 中垣内			20:40-21:10 ◎ビラStretchC 中垣内		20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 中林	20:20-21:10 ◎ビラH&L+ 村上	20:20-21:10 ◎ビラWaist+ 竹矢			20:20-20:50 ◎ビラPerBackBody 村上	20:20-21:10 ◎ビラB+ 荒川		20:20-21:10 ◎ビラWaist+ 亀山優月	20:20-20:50 SP 加藤					20:20-20:50 SP 鈴木	
	21:30-22:00 ◎ビラcore 村上	21:20-22:10 ◎ビラLower+ 中林	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 竹矢	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 中垣内			21:30-22:00 ◎ビラHipLine 村上	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 荒川		21:30-22:00 Rin-Ballet 村上	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 竹矢			21:10-22:00 ◎ビラB+ 竹矢	21:30-22:00 Cardio Reform Blast 鈴木	21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 荒川	21:30-22:00 SP 亀山優月	21:10-21:55 Power Basic 竹矢					21:10-22:00 ◎ビラLower+ 荒川	

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	08:30-09:00 ◎ピラPerBackBody 村上	定休日			
	09:30-10:15 Power Basic 神谷		09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラB+ 竹矢	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 亀山優月
	11:00-11:45 Strong Hip&Legs 亀山優月		10:30-11:00 SP 鈴木	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 加藤	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 竹矢
	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 神谷		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 中林	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 竹矢	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 竹矢
	13:40-14:10 ◎ピラcore 村上		12:30-13:00 ◎ピラcore 内山	12:50-13:20 Cardio Reform Blast 加藤	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 中林
	14:30-15:00 SP 神谷		13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 亀山優月	14:20-15:05 Power Basic 竹矢	14:20-14:50 ◎ピラPerBackBody 村上
	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 神谷		15:40-16:10 ◎ピラTotalBody 亀山優月	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 中林	15:30-16:00 SP 亀山優月
	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 亀山優月		16:30-17:00 SP 内山	17:00-17:30 Cardio Reform Blast 加藤	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 竹矢
	19:10-20:00 ◎ピラB&A+ 亀山優月		17:40-18:10 ◎ピラcore 内山	18:00-18:50 ◎ピラJumpM 加藤	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 中林
			18:30-19:20 ◎ピラLower+ 中林	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 中林	19:30-20:00 Cardio Reform Blast 鈴木
			19:40-20:30 ◎ピラA+ 内山	20:20-20:50 SP 村上	20:20-21:10 ◎ピラUpper+ 中林
			20:50-21:20 SP 亀山優月	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 中林	21:30-22:00 SP 村上

【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	村上優季
16(水)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
17(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
18(金)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
18(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
19(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
19(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
21(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
22(火)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
22(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
24(木)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
24(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
26(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神谷美咲アンジェリン
28(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
28(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
28(月)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
29(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
30(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
30(水)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季

◎ … 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+