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

※2026年08月25日02:09 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	Aスタジオ
					08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 室井							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 原							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 室井		08:00–08:30 ◎ビラChestSR 中村	08:00–08:30 ◎ビラcore 山田	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 鶴岡	
																					09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 原	09:00–09:30 SP 原		
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鶴岡	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 鈴木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鶴岡	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 中村	09:30–10:00 Rin-Ballet 三田		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 原	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 鈴木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 室井	09:30–10:20 ◎ビラA+ 三田	09:30–10:15 Power Waist Shape 中村		09:30–10:00 Rin-Ballet 三田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鶴岡	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鶴岡	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 三田	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中村	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 鶴岡			10:00–10:30 Cardio Reform Blast 三田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鶴岡	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 室井
		10:30–11:00 ◎ビラStretchC 中村		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 室井	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鶴岡			10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 鈴木						10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 鶴岡	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 三田		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 山田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 室井	10:40–11:10 SP 中村		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 室井			
	11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 鈴木	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 三田	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 鈴木				11:00–11:30 Rin-Ballet 三田		11:00–11:30 ◎ビラcore 鈴木	11:00–11:30 Cardio Reform Blast 三田	11:00–11:30 Cardio Reform Blast 中村	10:45–11:30 Power Basic 中村				11:00–11:50 ◎ビラLower+ 鶴岡						11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 中村	11:00–11:30 SP 中村	11:00–11:30 Cardio Reform Blast 三田
																			11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 中村		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 鶴岡			
	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 鈴木			12:00–12:45 Power Waist Shape 中村	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 鈴木		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 室井	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 原	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 鈴木	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 鶴岡	12:00–12:30 ◎ビラStretchC 中村	12:00–12:30 ◎ビラcore 鈴木		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 鶴岡	12:00–12:50 ◎ビラJumpM 三田		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 鶴岡	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 室井				12:00–12:45 Strong Back&Arms 原	12:30–13:00 SP 原	
			12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 鈴木													12:30–13:15 Boost Upper&Lower 室井			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 鶴岡					
	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 鈴木				13:00–13:30 ◎ビラChestSR 中村							13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 鈴木									13:00–13:50 ◎ビラLower+ 鶴岡	13:10–13:40 SP 山田		
			13:20–13:50 ◎ビラChestSR 三田	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 原			13:30–14:00 Cardio Reform Blast 三田	13:30–14:20 ◎ビラB+ 中村	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 佐野					13:30–14:00 ◎ビラChestSR 中村			13:30–14:00 SP 山田	13:30–14:15 Ex45ビラRefCore 三田					13:30–14:20 ◎ビラLower+ 佐野	13:30–14:00 SP 山田
					14:00–14:45 Boost Upper&Lower 室井							14:00–14:30 ◎ビラRefBody 原				14:00–14:50 ◎ビラLower+ 佐野			14:00–14:50 ◎ビラLower+ 室井			14:10–14:40 ◎ビラChestSR 中村		
							14:30–15:00 ◎ビラChestSR 中村							14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 中村	14:30–15:20 ◎ビラB+ 中村			14:45–15:15 ◎ビラStretchC 中村			14:20–15:05 Strong Hip&Legs 原			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 室井
	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 室井				15:15–15:45 ◎ビラBackStyle 鈴木			15:00–15:30 ◎ビラHipLine 中村	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 佐野			15:00–15:45 Strong Back&Arms 原										15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 鶴岡	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 佐野	
											15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 鶴岡					15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 佐野	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 鶴岡	15:45–16:30 Boost Upper&Lower 室井	15:20–16:05 Boost Upper&Lower 室井		15:30–16:00 SP 中村			
					16:15–17:05 ◎ビラLower+ 室井							16:15–17:05 ◎ビラUpper+ 室井			16:00–16:30 ◎ビラHipLine 中村									16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 山田
	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 鶴岡			16:30–17:20 ◎ビラLower+ 鶴岡															16:30–17:00 ◎ビラcore 山田		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 室井	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 鶴岡	16:30–17:15 Power Basic 山田	
							17:00–17:45 Boost Upper&Lower 室井		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 中村		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 室井						17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 鶴岡	17:00–17:30 SP 山田						
			17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 鈴木		17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 鶴岡							17:35–18:25 ◎ビラLower+ 室井		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 室井					17:30–18:00 SP 山田					17:45–18:15 SP 中村	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 室井
	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 原	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 中村		18:00–18:45 Boost Upper&Lower 室井			18:15–19:00 Strong Hip&Legs 原								18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 原						17:50–18:35 Boost Upper&Lower 室井	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 鶴岡		
			18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 原					18:30–19:00 ◎ビラRefBody 原	18:30–19:00 ◎ビラHipLine 鈴木	18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 鈴木	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 室井					18:40–19:10 SP 原	18:30–19:00 ◎ビラcore 山田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 山田					
														18:40–19:30 ◎ビラLower+ 室井										18:50–19:20 ◎ビラChestSR 中村
	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 原	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 中村		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 室井			19:30–20:00 ◎ビラStretchC 中村	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 鶴岡	19:30–20:20 ◎ビラB+ 中村	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 原					19:30–20:15 Strong Hip&Legs 原		19:30–20:20 ◎ビラLower+ 原	19:40–20:10 SP 原					
			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 原								19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 室井			20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 鈴木		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 原								19:50–20:20 SP 中村
							20:30–21:00 Cardio Reform Blast 中村											20:40–21:30 ◎ビラLower+ 原						
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 原	21:00–21:30 ◎ビラcore 山田	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 原	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 原				21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 鶴岡	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 鶴岡	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 原	21:05–21:35 ◎ビラBackStyle 鈴木			21:00–21:45 Power Waist Shape 鈴木	21:00–21:30 ◎ビラControlF 中村	21:00–21:30 SP 中村	21:00–21:30 SP 原							20:50–21:40 ◎ビラLower+ 中村

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	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 原	定休日			
	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鶴岡		09:30-10:20 ◎ピラJumpM 三田	09:30-10:00 SP 中村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鶴岡
				10:30-11:00 Cardio Reform Blast 三田	
	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 鶴岡		11:00-11:30 Cardio Reform Blast 中村		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 鶴岡
				11:30-12:20 ◎ピラLower+ 室井	
			12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 鶴岡		
				13:00-13:30 ◎ピラcore 山田	
			13:30-14:00 SP 原		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 佐野
	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 原				
					15:00-15:50 ◎ピラLower+ 佐野
	15:30-16:20 ◎ピラA+ 三田				
	17:00-17:30 Cardio Reform Blast 三田				
					17:30-18:00 SP 山田
			17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 鶴岡		
				18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 室井	18:30-19:00 ◎ピラcore 山田
			19:00-19:30 SP 山田		
					19:30-20:00 SP 山田
			20:00-20:30 ◎ピラcore 山田	19:50-20:35 Strong Back&Arms 原	
					20:30-21:20 ◎ピラLower+ 原
			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 原	21:05-21:35 SP 原	

【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)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
17(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
18(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
19(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
21(月)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
22(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
23(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
23(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
23(水)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
24(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
24(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
28(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
28(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村沙妃
29(火)	21:05-21:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原千尋
30(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子
30(水)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田梨花子

◎ … 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+