2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 青葉台店(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
	09:00-09:50 ◎ビラB+ 久保田		09:00-09:30 ◎ビラcore 久保田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 田中	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 田中	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 大野		09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 砂田			08:00-08:50 ◎ビラLower+ 砂田	定休日	09:05-09:50 Ex45ビラRefCore 青木			09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 伊瀬	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 砂田	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 田中	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 田中	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 砂田	定休日	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 久保田
		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 砂田						09:30-10:00 ◎ビラcore 大野		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 伊瀬	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 大野	09:20-10:05 Strong Back&Arms 砂田			09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 大野					09:20-10:10 ◎ビラLower+ 田中	09:50-10:20 ◎ビラPerBackBody 砂田		
	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 久保田		10:00-10:30 ◎ビラChestSR 久保田		09:50-10:35 Strong Hip&Legs 田中		10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 大野		10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 砂田					10:20-10:50 ◎ビラStretchC 大野			10:20-11:10 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 砂田	09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 田中		10:40-11:10 SP 砂田			10:00-10:30 SP 久保田
		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 砂田	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 田中	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 田中	11:05-11:50 Ex45ビラRefCore 青木		11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 砂田	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 大野	11:20-11:50 ◎ビラControlF 大野	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 大野	10:35-11:20 Power Waist Shape 久保田		11:20-12:10 ◎ビラB+ 大野	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 大野	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 大野			11:10-12:00 ◎ビラB+ 青木			10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 田中		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 田中
	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 砂田			11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 青木				11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 田中			11:50-12:40 ◎ビラB+ 久保田	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 久保田			11:50-12:35 Ex45ビラRefCore 青木	11:50-12:40 ◎ビラA+ 久保田	11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 砂田	11:35-12:20 Ex45ビラRefCore 青木			11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 砂田		
	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 砂田	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 久保田	12:20-12:50 ◎ビラRefBody 田中	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 田中	12:20-12:50 ◎ビラControlF 青木		12:40-13:10 ◎ビラRefBody 砂田	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 田中	12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 砂田	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 久保田		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 田中		12:40-13:10 ◎ビラcore 青木			12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 砂田	12:50-13:20 ◎ビラHipLine 青木	12:30-13:00 SP 青木		12:40-13:10 ◎ビラChestSR 大野	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 田中		12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 田中
		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 久保田			13:20-14:10 ◎ビラA+ 久保田		13:40-14:10 ◎ビラControlF 青木			13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 久保田	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 久保田			13:40-14:30 ◎ビラLower+ 田中	13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 田中	13:10-13:40 SP 久保田			13:30-14:20 ◎ビラA+ 久保田		13:40-14:10 SP 大野	13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 久保田		
					14:40-15:10 ◎ビラHipLine 久保田							14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 田中				14:10-14:40 ◎ビラControlF 大野	14:00-14:30 SP 青木					14:40-15:30 ◎ビラLower+ 福田	14:40-15:10 SP 久保田	
																			14:50-15:20 ◎ビラChestSR 久保田					
					15:40-16:30 ◎ビラLower+ 田中							15:30-16:00 ◎ビラControlF 大野										15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 福田		
	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 砂田											16:30-17:00 ◎ビラStretchC 大野							15:50-16:40 ◎ビラLower+ 田中		16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 福田			
					17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 久保田					17:05-17:50 Strong Back&Arms 砂田	17:05-17:50 Ex45ビラRefCore 青木								17:10-17:40 SP 久保田					
	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 田中			17:25-17:55 ◎ビラHipLine 大野			17:35-18:20 Power Waist Shape 久保田	17:30-18:20 ◎ビラB+ 久保田	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 大野			17:30-18:20 ◎ビラB+ 青木		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 田中	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 田中		17:25-18:10 Ex45ビラRefCore 青木	17:30-18:20 ◎ビラB+ 久保田			17:20-17:50 SP 大野	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 福田		
		17:40-18:25 Power Basic 大野																						
				18:25-19:10 Ex45ビラRefCore 青木					18:30-19:15 Power Basic 大野	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 砂田	18:20-19:10 ◎ビラB+ 青木					18:30-19:00 ◎ビラStretchC 久保田		18:40-19:10 SP 久保田						
	18:40-19:10 ◎ビラControlF 青木	18:55-19:40 Boost Upper&Lower 砂田	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 砂田				18:50-19:20 ◎ビラStretchC 久保田	18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 久保田						18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 田中	18:50-19:20 ◎ビラControlF 大野			18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 久保田						
	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 田中			19:40-20:30 ◎ビラB+ 大野			19:50-20:40 ◎ビラLower+ 伊瀬	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 田中	19:45-20:30 Strong Hip&Legs 田中	19:40-20:30 ◎ビラB+ 青木	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 田中			20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 伊瀬	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 田中	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 田中	19:40-20:30 ◎ビラB+ 久保田	19:50-20:40 ◎ビラJumpM 大野					19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 砂田
		20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 大野	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 砂田																					
	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 田中	21:10-21:40 ◎ビラChestSR 大野	21:00-21:50 ◎ビラB+ 大野	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 大野			21:10-21:40 ◎ビラPerBackBody 伊瀬	21:10-21:40 ◎ビラChestSR 久保田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田中	21:00-21:30 ◎ビラcore 青木	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田中			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 田中	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 田中	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 青木	21:10-21:40 SP 大野					21:10-21:40 SP 砂田

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Lower+ 田中	定休日			
	09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 田中		09:00-09:30 ◎ピラcore 大野	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 大野	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 砂田
	10:40-11:10 SP 大野		10:00-10:45 Power Basic 大野	10:50-11:20 ◎ピラcore 大野	10:20-10:50 SP 久保田
	11:40-12:30 ◎ピラB+ 大野		11:15-12:00 Ex45ピラRefCore 青木	11:50-12:40 ◎ピラB+ 久保田	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 砂田
	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 砂田		12:30-13:00 SP 青木	13:10-13:40 SP 久保田	12:40-13:10 SP 砂田
	14:20-14:50 SP 砂田		13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 久保田	14:10-14:40 ◎ピラControlF 大野	
	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 田中				
	16:40-17:10 ◎ピラHipLine 大野			16:30-17:00 SP 久保田	16:20-16:50 ◎ピラRefBody 砂田
	17:40-18:10 SP 砂田		17:20-17:50 SP 久保田	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 砂田	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 田中
			18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 田中	18:50-19:20 ◎ピラHipLine 青木	18:40-19:10 SP 青木
			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 田中	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 砂田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 田中
			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 伊瀬	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 砂田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 田中

【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	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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
17(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木光瑠
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
18(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野舞衣
19(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木光瑠
19(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	砂田祐衣
21(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野舞衣
21(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野舞衣
22(火)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
24(木)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
24(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	砂田祐衣
26(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野舞衣
26(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	砂田祐衣
26(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	砂田祐衣
28(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木光瑠
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
29(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
29(火)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
30(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久保田麻友
30(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	砂田祐衣
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木光瑠

◎ … 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 10分

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

【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+