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

※2026年09月05日02:03 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 ◎ビラB+ 原							08:00-08:30 ◎ビラChestSR 西島							08:00-08:45 Ex45ビラRefCore 原		08:00-08:50 ◎ビラA+ 島田	08:00-08:30 ◎ビラChestSR 松本	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 島田	
												09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 西島										09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 松本		
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 西島		10分 09:30-10:20 ◎ビラJumpM 島田	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 原	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 尼崎		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 尼崎	09:30-10:15 Power Waist Shape 松本	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 松本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松本			09:30-10:00 ◎ビラRefBody 尼崎	09:30-10:00 ◎ビラControlF 島田		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	09:30-10:00 SP 高橋	09:10-10:00 ◎ビラLower+ 原		09:20-10:10 ◎ビラB+ 島田		09:20-10:10 ◎ビラJumpM 島田	
		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 西島	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 島田	10:30-11:15 Power Basic 島田	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 高橋		10:50-11:20 ◎ビラControlF 島田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 高橋	10:30-11:00 ◎ビラControlF 島田	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 尼崎	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 尼崎	10:20-11:10 ◎ビラJumpM 島田		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 尼崎	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 西島		10:50-11:20 SP 高橋	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 島田	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 高橋		10:40-11:10 SP 松本	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 島田	10:40-11:10 SP 松本	
	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 松本	11:50-12:40 ◎ビラB+ 松本	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 松本	11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 島田	10分 11:40-12:30 ◎ビラA+ 島田		11:50-12:20 ◎ビラStretchC 島田	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 高橋	11:30-12:20 ◎ビラA+ 島田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 尼崎	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 尼崎	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 尼崎		11:50-12:20 ◎ビラControlF 島田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 松本		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 松本	11:50-12:35 Power Waist Shape 島田	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 高橋		11:40-12:10 ◎ビラStretchC 島田	11:20-12:05 Strong Back&Arms 島田	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 松本	
		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 尼崎	13:10-13:40 ◎ビラControlF 西島	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 原	13:00-13:30 ◎ビラStretchC 原		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 西島	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 松本	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 尼崎		13:10-13:55 Power Waist Shape 高橋	13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 尼崎		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 西島	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 松本		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 高橋	13:00-13:30 ◎ビラChestSR 西島	12:50-13:20 SP 原		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 松本	12:30-13:00 SP 高橋	13:00-13:30 ◎ビラControlF 島田	
		14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 島田	14:10-15:00 ◎ビラB+ 西島	14:20-14:50 ◎ビラPerBackBody 原	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 尼崎	定休日	14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 尼崎		14:00-14:30 ◎ビラHipLine 西島		14:20-14:50 ◎ビラStretchC 島田		定休日	14:10-14:55 Strong Hip&Legs 松本		臨時休業	14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 原	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 高橋	14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 松本	定休日	14:00-14:30 ◎ビラHipLine 西島	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 高橋		定休日
								15:00-15:50 ◎ビラJumpM 島田	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 尼崎		15:20-15:50 ◎ビラHipLine 松本	15:00-15:30 ◎ビラStretchC 島田									15:00-15:50 ◎ビラLower+ 西島	14:30-15:20 ◎ビラA+ 島田		
				15:20-16:10 ◎ビラB+ 高橋	15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 松本														15:20-16:10 ◎ビラB+ 尼崎					
			16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 西島					16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 高橋	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 尼崎			16:00-16:50 ◎ビラB+ 高橋		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 西島				16:00-16:50 ◎ビラJumpM 島田				15:50-16:20 SP 松本		
				16:40-17:10 ◎ビラStretchC 島田	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 尼崎														16:40-17:25 Strong Hip&Legs 尼崎		16:20-16:50 SP 高橋			
		17:10-18:00 ◎ビラB+ 尼崎						17:20-17:50 ◎ビラChestSR 西島	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 松本		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 松本	17:20-17:50 ◎ビラControlF 高橋		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 島田			17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 原	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 尼崎				16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 高橋		
			17:30-18:20 ◎ビラLower+ 尼崎		17:50-18:20 ◎ビラRefBody 高橋														17:50-18:20 SP 松本		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 高橋			
	18:40-19:10 ◎ビラControlF 高橋	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 松本	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 尼崎	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 西島			18:20-19:10 ◎ビラA+ 島田	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 西島	18:20-18:50 ◎ビラcore 西島	18:35-19:20 Strong Hip&Legs 原	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 高橋			18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 高橋	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 尼崎		18:40-19:10 SP 松本	18:20-19:10 ◎ビラB+ 尼崎						
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高橋	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 松本	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 松本	19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 高橋			19:40-20:10 ◎ビラStretchC 西島	19:40-20:10 ◎ビラControlF 島田	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 西島	19:45-20:15 ◎ビラControlF 高橋	19:40-20:30 ◎ビラA+ 島田			19:40-20:30 ◎ビラB+ 高橋	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 尼崎		19:40-20:25 Ex45ビラRefCore 原	19:40-20:10 SP 西島						
		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 尼崎	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 松本	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 高橋			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 西島	20:40-21:30 ◎ビラB+ 島田	20:40-21:30 ◎ビラJumpM 島田	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高橋	21:00-21:30 ◎ビラControlF 島田			21:00-21:30 ◎ビラChestSR 松本	20:45-21:30 Power Waist Shape 松本		20:50-21:35 Strong Back&Arms 松本	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 尼崎						

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
	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 尼崎	定休日			
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 高橋	09:20-09:50 SP 高橋		09:30-10:00 ◎ピラStretchC 西島	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大久保	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 西島
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 尼崎	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 高橋		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 西島	10:50-11:20 SP 松本	10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 原
	11:20-11:50 ◎ピラControlF 西島				
12:10-12:40 SP 島田			11:50-12:35 Ex45ピラRefCore 原	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 尼崎	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 大久保
			13:00-13:30 SP 原	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 西島	13:00-13:30 SP 西島
	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 大久保				
	14:50-15:20 ◎ピラRefBody 尼崎			14:10-15:00 ◎ピラB+ 高橋	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 尼崎
	15:50-16:40 ◎ピラJumpM 島田			15:30-16:00 ◎ピラcore 松本	15:20-16:05 Power Basic 松本
				16:30-17:00 SP 高橋	
	17:10-17:40 SP 島田		17:20-17:50 ◎ピラHipLine 松本		
18:30-19:15 Ex45ピラRefCore 原			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 尼崎	18:50-19:35 Strong Back&Arms 尼崎	18:20-19:10 ◎ピラB+ 尼崎
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 西島			19:40-20:30 ◎ピラB+ 尼崎	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 尼崎	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 尼崎
21:00-21:30 SP 西島			21:00-21:30 SP 松本	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 高橋	21:00-21:30 SP 松本

【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
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋命
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋命
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西島花
19(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原英里奈
19(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
21(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋命
22(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋命
22(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
23(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	島田杏那
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西島花
26(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋命
26(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	島田杏那
28(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原英里奈
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
29(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向
29(火)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋命
30(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西島花
30(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本陽向

◎ … 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+