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

※2026年08月25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	－
					08:00-08:30 ◎ピラRefBody 米倉	定休日						08:00-08:50 ◎ピラB+ 小山	定休日						08:00-08:30 ◎ピラChestSR 種田	定休日	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 種田	08:00-08:30 SP 種田	08:00-08:30 ◎ピラChestSR 種田	定休日
					09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 米倉														09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 種田		09:20-09:50 Cardio Reform Blast 種田	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 種田	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 種田	
	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 米倉	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 並木	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 種田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 米倉			09:30-10:00 ◎ピラStretchC 小山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 種田	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 種田	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 且	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 小山	●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 小山		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 米倉	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 米倉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 米倉	09:30-10:00 SP 小山	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小山						
			10:30-11:20 ◎ピラLower+ 種田		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 且		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 小山		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 種田	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 且							10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 小山		10:20-10:50 SP 種田		10:20-11:10 ◎ピラB+ 並木	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 並木	10:20-10:50 SP 種田	
	10:50-11:20 ◎ピラcore 米倉	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 並木		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 米倉				10:50-11:20 Cardio Reform Blast 種田			10:50-11:20 ◎ピラStretchC 小山	10:40-11:10 ◎ピラcore 米倉		10:50-11:20 ◎ピラcore 米倉	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 並木	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 米倉		10:50-11:20 ◎ピラcore 小山						
					11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 並木														11:20-12:10 ◎ピラB+ 且		11:40-12:10 ◎ピラcore 小山	11:40-12:30 ◎ピラB+ 小山	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 且	
	●11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 米倉	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 小山	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 並木				11:50-12:40 ◎ピラLower+ 米倉	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 小山	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 且	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 米倉	11:50-12:40 ◎ピラB+ 米倉	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 米倉		11:50-12:40 ◎ピラB+ 且		12:10-12:40 SP 並木	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 小山	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 米倉						
																			12:40-13:25 Power Basic 且		12:40-13:25 Strong Hip&Legs 並木	13:00-13:30 SP 並木	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 並木	
	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 種田	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 小山	13:10-14:00 ◎ピラB+ 且		13:20-14:10 ◎ピラLower+ 小山		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 並木		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 並木	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 且	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 米倉	13:00-13:45 Power Waist Shape 且		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 且		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 小山	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 種田	13:10-13:40 SP 並木						
		14:10-14:40 ◎ピラRefBody 並木							14:30-15:00 ◎ピラControlF 種田		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 小山	14:10-15:00 ◎ピラB+ 且		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 米倉										
			14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 並木		14:30-15:00 ◎ピラcore 小山														14:50-15:20 ◎ピラRefCore 並木					
		15:10-15:55 Power Basic 米倉			15:20-16:10 ◎ピラB+ 且							15:30-16:00 ◎ピラStretchC 小山									15:20-15:50 ◎ピラRefCore 且	●15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 並木	15:00-15:45 Power Basic 並木	
																			15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 且					
	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 且		16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 且		16:30-17:00 Cardio Reform Blast 種田		16:15-17:00 Strong Back&Arms 小山	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 並木	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 且			16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 並木				16:30-17:00 ◎ピラcore 米倉	16:40-17:10 SP 米倉				16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 且	16:10-16:55 Strong Hip&Legs 米倉	●16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 且	
										16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 種田														
							17:20-17:50 ◎ピラRefBody 並木				17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 種田				17:00-17:50 ◎ピラB+ 且				17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 並木					
	17:20-18:10 ◎ピラB+ 且				●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 並木			17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 並木				●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 並木		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 種田							17:20-17:50 SP 小山		17:20-17:50 SP 米倉	
		17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 米倉	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 小山	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 並木					●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 並木	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 種田							17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 並木	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 並木				●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 小山		
							18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 並木				18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 米倉				18:10-18:40 ◎ピラHipLine 種田	18:10-18:40 SP 並木					18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 小山		18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 米倉	
	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 種田				18:30-19:00 ◎ピラHipLine 種田			18:30-19:00 ◎ピラStretchC 小山				18:30-19:00 ◎ピラRefBody 米倉		18:30-19:00 Cardio Reform Blast 種田					18:30-19:00 SP 並木					
		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 且	18:40-19:25 Strong Hip&Legs 小山	18:40-19:25 Power Waist Shape 種田					18:40-19:25 Strong Back&Arms 並木	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 並木					19:00-19:30 Cardio Reform Blast 種田	19:00-19:45 Strong Back&Arms 並木	18:40-19:25 Power Basic 並木	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 並木						
	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 且						19:20-19:50 ◎ピラcore 米倉	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 小山			19:20-19:50 ◎ピラChestSR 種田			19:20-20:10 ◎ピラB+ 且										
		19:50-20:20 ◎ピラcore 米倉	19:50-20:40 ◎ピラB+ 且	19:50-20:20 ◎ピラStretchC 小山					19:50-20:40 ◎ピラB+ 小山	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 並木					19:50-20:40 ◎ピラLower+ 小山		19:50-20:20 SP 種田	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 米倉						
	20:30-21:00 ◎ピラChestSR 種田						20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 米倉	20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 並木			20:10-20:55 Boost Upper&Lower 種田			20:30-21:00 ◎ピラControlF 種田		20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 小山								
		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 且		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 小山					21:00-21:30 ◎ピラcore 小山	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 種田					21:00-21:30 ◎ピラStretchC 小山		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 並木	21:00-21:30 SP 米倉						
			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 且																					

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
	08:00-08:30 ◎ピラHipLine 種田	定休日			
	09:00-09:50 ◎ピラB+ 種田				
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 米倉			09:30-10:00 SP 並木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小山	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 小山
	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 米倉		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 並木	10:50-11:20 ◎ピラcore 小山	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小山
10:50-11:35 Boost Upper&Lower 米倉					
	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 且		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 種田	11:50-12:20 SP 並木	●11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 米倉
12:10-13:00 ◎ピラB+ 小山					
	13:00-13:30 SP 米倉		13:10-13:40 ◎ピラControlF 種田	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 且	13:10-13:40 SP 米倉
13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 且					
			14:10-14:55 Strong Hip&Legs 並木	14:30-15:20 ◎ピラB+ 並木	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 小山
14:50-15:20 SP 米倉					
	15:20-16:05 Strong Back&Arms 小山				
	16:30-17:00 SP 小山			16:40-17:10 Cardio Reform Blast 種田	
17:20-17:50 ◎ピラRefCore 且	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 且			17:30-18:00 SP 種田	17:00-17:50 ◎ピラB+ 且
			17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 米倉		
18:10-19:00 ◎ピラLower+ 且	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 且			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 種田	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 且
			19:00-19:30 SP 種田		
19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 小山				19:30-20:15 Boost Upper&Lower 且	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 種田
			19:50-20:40 ◎ピラLower+ 米倉		
20:30-21:00 SP 小山				20:40-21:25 Power Waist Shape 且	20:30-21:00 SP 種田
			21:00-21:30 ◎ピラcore 米倉		

【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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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	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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
16(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山奈子
17(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米倉百音
17(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子
18(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米倉百音
19(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子
19(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
21(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山奈子
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子
22(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
23(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子
23(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米倉百音
25(金)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米倉百音
25(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山奈子
26(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米倉百音
26(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山奈子
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
28(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子
29(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	並木麻美
29(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子
30(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米倉百音
30(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	種田楓子

◎ … 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+