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

※2026年08月24日02:04 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
					08:00-08:50 ◎ビラA+ 榎本	定休日						08:00-08:30 ◎ビラRefCore 辻野	定休日						08:00-08:50 ◎ビラB+ 渡辺	定休日	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	08:00-08:45 Power Basic 辻野	定休日	
	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 辻野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 井上	09:30-10:00 ◎ビラcore 酒田	09:20-10:05 Ex45ビラRefCore 榎本		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 酒田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 井上	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 井上	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 辻野		09:30-10:00 ◎ビラRefCore 後藤	09:30-10:15 Strong Back&Arms 酒田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 渡辺	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 辻野	09:30-10:00 SP 笹山	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 笹山		09:20-09:50 SP 酒田	09:15-10:05 ◎ビラWaist+ 辻野		09:30-10:15 Ex45ビラRefCore 榎本
	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 辻野	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 酒田	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 井上	10:30-11:20 ◎ビラB+ 酒田	10:35-11:25 ◎ビラUpper+ 井上		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 後藤	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 井上	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 辻野	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 後藤	10:50-11:20 ◎ビラcore 酒田	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 井上		10:30-11:20 ◎ビラB+ 笹山	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 酒田	10:50-11:20 ◎ビラcore 笹山	10:50-11:40 ◎ビラB+ 辻野	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 笹山	10:40-11:10 SP 笹山		10:20-11:10 ◎ビラB+ 酒田	10:35-11:05 SP 井上		10:45-11:15 ◎ビラHipLine 酒田
	11:50-12:40 ◎ビラA+ 榎本	12:05-12:35 ◎ビラRefBody 井上	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 辻野	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 井上	11:55-12:25 ◎ビラRefBody 井上		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 渡辺	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 井上	12:10-12:55 Power Basic 後藤	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 後藤	12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 酒田	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 井上 12:35-13:05 ◎ビラHipLine 酒田		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 笹山	●12:05-12:55 ◎ビラB+ 後藤	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 渡辺	12:10-12:40 SP 酒田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 酒田	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 辻野		11:40-12:25 Power Waist Shape 渡辺	11:35-12:25 ◎ビラLower+ 井上		11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 小泉
	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 榎本	13:05-13:55 ◎ビラLower+ 井上	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 渡辺	13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 井上	12:55-13:45 ◎ビラB+ 後藤		13:10-13:55 Power Basic 渡辺	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 井上	13:25-13:55 ◎ビラRefBody 後藤	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 渡辺		13:35-14:25 ◎ビラB+ 辻野		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 渡辺	●13:25-14:15 ◎ビラWaist+ 渡辺	13:10-13:40 SP 酒田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 渡辺	13:10-13:40 ◎ビラcore 酒田	13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 渡辺		12:55-13:45 ◎ビラLower+ 小泉	12:55-13:45 ◎ビラB&A+ 辻野		13:05-13:35 SP 酒田
					14:15-15:05 ◎ビラA+ 榎本							14:55-15:25 ◎ビラcore 酒田							14:20-15:10 ◎ビラB+ 渡辺		14:15-14:45 SP 酒田	14:15-15:00 Boost Upper&Lower 井上		
					15:35-16:05 ◎ビラRefBody 酒田			16:05-16:35 ◎ビラRefCore 渡辺				15:55-16:45 ◎ビラUpper+ 後藤							15:40-16:10 ◎ビラRefBody 井上		15:15-16:05 ◎ビラUpper+ 小泉	15:30-16:00 ◎ビラRefBody 井上		
	16:45-17:15 ◎ビラRefCore 辻野			16:20-16:50 ◎ビラRefCore 渡辺	16:35-17:20 Boost Upper&Lower 井上		16:40-17:10 ◎ビラRefBody 後藤	17:05-17:50 Boost Upper&Lower 渡辺	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 酒田	16:25-16:55 ◎ビラRefCore 辻野		17:15-18:05 ◎ビラLower+ 後藤			16:40-17:10 ◎ビラRefBody 井上	16:05-16:55 ◎ビラWaist+ 笹山	16:05-16:50 Boost Upper&Lower 辻野	16:25-16:55 ◎ビラRefCore 笹山	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 渡辺		16:35-17:05 ◎ビラRefCore 渡辺	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 小泉		
	17:45-18:35 ◎ビラUpper+ 辻野	17:25-17:55 ◎ビラcore 酒田	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 渡辺	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 渡辺	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 酒田		17:40-18:30 ◎ビラB+ 後藤		17:40-18:10 ◎ビラRefCore 辻野	17:25-18:15 ◎ビラUpper+ 辻野				17:35-18:05 ◎ビラRefCore 後藤	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 井上	17:25-17:55 SP 酒田	17:20-18:10 ◎ビラB+ 辻野	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 辻野	18:00-18:30 SP 井上		17:35-18:25 ◎ビラB+ 酒田	17:50-18:20 SP 辻野		17:40-18:10 ◎ビラRefCore 酒田
	19:05-19:35 ◎ビラHipLine 酒田	18:25-19:15 ◎ビラB+ 酒田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 渡辺	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 酒田			19:00-19:30 ◎ビラHipLine 酒田	●18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 渡辺	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 辻野	18:45-19:15 ◎ビラRefCore 後藤		18:35-19:05 ◎ビラRefBody 後藤		18:35-19:25 ◎ビラB+ 後藤	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 渡辺	18:25-19:15 ◎ビラLower+ 井上	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 渡辺	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 辻野	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 辻野		18:55-19:25 ◎ビラHipLine 酒田	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 小泉		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 酒田
	20:05-20:50 Power Basic 後藤	19:45-20:35 ◎ビラA+ 榎本	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 辻野	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 辻野			20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 井上	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 辻野	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 酒田	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 渡辺	19:40-20:30 ◎ビラB+ 後藤			19:45-20:30 Power Waist Shape 辻野	20:00-20:50 ◎ビラB+ 笹山	19:45-20:35 ◎ビラUpper+ 井上	20:00-20:30 SP 井上	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 井上					20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 辻野
	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 後藤	21:05-21:50 Ex45ビラRefCore 榎本	21:00-21:50 ◎ビラA+ 榎本	21:00-21:50 ◎ビラB+ 辻野			21:20-21:50 ◎ビラRefBody 井上	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 辻野	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 酒田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 渡辺	21:00-21:45 Power Waist Shape 後藤			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 辻野	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 笹山	21:05-21:50 Power Basic 笹山	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 井上	21:20-21:50 SP 井上					21:20-21:50 SP 辻野

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
	08:00-08:45 Strong Back&Arms 井上	定休日		臨時休業	
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小泉	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 辻野	10:35-11:05 SP 酒田		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 曽根		10:50-11:20 SP 曽根
12:10-12:40 SP 酒田	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗB+ 酒田		12:10-12:40 SP 辻野		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺
	12:55-13:25 ◎ﾋﾞﾗRefBody 曽根		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根		13:10-13:55 Power Basic 渡辺
	13:55-14:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上				
	15:15-16:00 Strong Back&Arms 曽根				
	16:30-17:00 SP 井上		16:25-16:55 SP 辻野		
17:25-18:15 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 曽根	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺		17:25-18:15 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡辺		17:25-18:15 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 辻野
18:45-19:15 SP 井上	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡辺		18:45-19:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡辺		18:45-19:30 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 榎本
19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 曽根			19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根		20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻野
21:05-21:50 Boost Upper&Lower 曽根			21:05-21:50 Strong Hip&Legs 曽根		21:20-21:50 SP 辻野

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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	酒田麻友
16(水)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上彩綺
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
18(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上彩綺
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上彩綺
21(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
21(月)	14:15-14:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
22(火)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上彩綺
22(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	辻野桃子
24(木)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
24(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	辻野桃子
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
25(金)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上彩綺
26(土)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	酒田麻友
26(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上彩綺
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	辻野桃子
28(月)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	辻野桃子
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
30(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	辻野桃子

◎ … 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 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 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+