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

※2026年08月22日02:10 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)
	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	-
☀	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 深川 10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 金田 11:50-12:20 ◎ヒラControlF 金田	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 豊島 10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 上野 11:50-12:35 Power Basic 深川	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 金田 10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 上野 12:10-12:55 Boost Upper&Lower 上野	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 上野 10:50-11:20 ◎ヒラcore 豊島 11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 末竹	08:00-08:30 ◎ヒラRefBody 金田 09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 深川 10:20-11:10 ◎ヒラB+ 上野 11:40-12:10 Cardio Reform Blast 岩切	定休日	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 金田 10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 豊島 11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 岩切	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 上野 10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 深川 11:50-12:20 ◎ヒラPerBackBody 岩切	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 豊島 10:30-11:15 Power Basic 豊島 11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 上野	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 深川 10:50-11:35 Strong Hip&Legs 深川 12:00-12:30 ◎ヒラPerBackBody 末竹	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 深川 10:50-11:20 Rin-Ballet 末竹 11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 金田	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 上野 09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 上野 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 岩切 11:30-12:00 ◎ヒラChestSR 豊島	
☀	12:50-13:40 ◎ヒラB+ 深川 14:10-14:40 ◎ヒラBackStyle 岩切 16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 上野		13:30-14:00 ◎ヒラHipLine 岩切 16:40-17:10 ◎ヒラRefBody 深川	12:50-13:40 ◎ヒラB+ 上野 15:20-15:50 ◎ヒラBackStyle 岩切 16:20-17:05 Strong Hip&Legs 豊島	12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 豊島 13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 金田 14:40-15:30 ◎ヒラB+ 豊島 16:00-16:30 ◎ヒラcore 豊島 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 岩切		13:00-13:30 ◎ヒラControlF 金田 16:30-17:00 ◎ヒラBackStyle 岩切	12:50-13:40 ◎ヒラB+ 岩切 16:20-17:05 Power Basic 金田	13:00-13:45 Power Waist Shape 上野 14:10-14:40 ◎ヒラPerBackBody 金田 16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 上野	13:00-13:30 ◎ヒラStretchC 豊島	12:50-13:40 ◎ヒラB+ 深川 16:30-17:15 Boost Upper&Lower 深川	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 上野 13:50-14:20 ◎ヒラBackStyle 末竹 14:50-15:40 ◎ヒラB+ 上野 16:10-16:40 ◎ヒラcore 豊島 17:10-17:40 ◎ヒラChestSR 末竹	定休日
☾	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 岩切 18:50-19:35 Strong Back&Arms 金田 20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 金田 21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 上野	18:40-19:10 ◎ヒラPerBackBody 金田 19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 金田 21:00-21:30 ◎ヒラcore 岩切	17:40-18:10 ◎ヒラControlF 末竹 18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 深川 20:00-20:30 Cardio Reform Blast 岩切 21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 深川	17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 上野 18:50-19:35 Power Waist Shape 上野 20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 豊島 21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 岩切			17:30-18:20 ◎ヒラB+ 岩切 18:50-19:35 Power Waist Shape 豊島 20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 末竹 21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 豊島	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 上野 18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 深川 19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 深川 21:00-21:30 ◎ヒラControlF 金田	17:20-18:05 Strong Back&Arms 深川 18:30-19:20 ◎ヒラB+ 金田 19:50-20:35 Strong Hip&Legs 金田 21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 深川	17:30-18:15 Power Basic 深川 18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 深川 19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 上野 21:00-21:45 Power Basic 豊島	17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 深川 18:40-19:30 ◎ヒラA+ 末竹 20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 豊島 21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 豊島		

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
	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	-
☀	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 豊島 10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 岩切 11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 深川	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 深川 10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 上野 11:50-12:35 Strong Back&Arms 豊島	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 豊島 10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 上野 11:50-12:20 Rin-Ballet 末竹	09:30-10:15 Strong Back&Arms 岩切 10:40-11:10 SP 岩切 11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 豊島	09:30-10:00 SP 末竹 10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 岩切 11:30-12:00 ◎ヒラBackStyle 岩切	08:00-08:30 SP 豊島 09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 上野 10:20-11:05 Power Basic 深川 11:30-12:00 ◎ヒラChestSR 末竹	
☀	12:50-13:20 ◎ヒラcore 豊島 13:50-14:20 ◎ヒラTotalBody 豊島 15:30-16:15 Strong Back&Arms 深川	13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 深川 15:30-16:15 Power Waist Shape 上野	12:50-13:20 SP 豊島 16:30-17:15 Ex45ヒラBackStyle 末竹			12:30-13:20 ◎ヒラB+ 深川 13:50-14:35 Power Waist Shape 上野 15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 末竹 16:00-16:30 ◎ヒラRefCore 上野 17:00-17:30 SP 深川	定休日
☾	17:40-18:25 Power Basic 深川 18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 深川 19:50-20:35 Ex45ヒラcore 末竹 21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 岩切	17:40-18:30 ◎ヒラB+ 豊島 19:00-19:30 ◎ヒラStretchC 豊島 20:00-20:30 ◎ヒラHipLine 岩切 21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 上野	17:40-18:10 SP 岩切 18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 上野 19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 上野 21:00-21:45 Power Basic 岩切	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 上野 19:50-20:35 Power Waist Shape 上野 21:00-21:30 SP 豊島	17:50-18:20 ◎ヒラRefBody 深川 18:50-19:35 Power Basic 深川 20:00-20:30 SP 岩切 21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 深川		

	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	-
☀	08:00-08:50 ◎ヒラB+ 上野 09:20-09:50 SP 豊島 10:20-10:50 ◎ヒラPerBackBody 金田 11:20-12:05 Power Basic 深川	08:00-08:30 SP 末竹 09:00-09:45 Power Waist Shape 金田 10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 上野 11:30-12:00 ◎ヒラControlF 末竹	08:00-08:45 Strong Back&Arms 深川 09:10-09:40 ◎ヒラHipLine 岩切 10:10-10:55 Power Basic 岩切 11:20-11:50 ◎ヒラRefBody 深川	
☀	12:30-13:00 SP 深川 13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 上野 14:50-15:20 ◎ヒラHipLine 金田 15:50-16:35 Power Waist Shape 豊島	12:30-13:15 Boost Upper&Lower 末竹 13:40-14:10 ◎ヒラControlF 金田 14:40-15:30 ◎ヒラB+ 上野 16:00-16:30 SP 金田	12:20-12:50 SP 岩切 13:20-13:50 ◎ヒラChestSR 末竹 14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 深川 15:40-16:25 Boost Upper&Lower 岩切	定休日
☾	17:00-17:30 ◎ヒラPerBackBody 金田	17:00-17:45 Strong Hip&Legs 金田	17:00-17:30 SP 深川	

定休日

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
09:30-10:20 ◎ピラB+ 深川	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 上野	定休日	09:30-10:00 SP 豊島	09:30-10:20 ◎ピラB+ 深川	09:30-10:20 ◎ピラA+ 末竹
10:50-11:20 SP 深川	09:20-09:50 ◎ピラPerBackBody 岩切		10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 豊島	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 金田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 上野
11:50-12:35 Ex45ピラcore 末竹	10:20-10:50 SP 岩切		11:50-12:20 ◎ピラRefCore 上野	11:50-12:35 Strong Back&Arms 豊島	12:10-12:40 SP 深川
13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 豊島	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 金田		12:50-13:35 Boost Upper&Lower 上野	13:10-13:40 SP 深川	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 深川
	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 上野				
	14:00-14:45 Power Basic 上野				
	15:10-15:40 SP 豊島			15:30-16:00 ◎ピラStretchC 岩切	
16:20-17:10 ◎ピラLower+ 深川	16:10-16:40 ◎ピラHipLine 金田				16:30-17:20 ◎ピラB+ 上野
17:40-18:10 SP 深川	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 金田		17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 上野	17:40-18:10 SP 豊島	17:50-18:20 ◎ピラcore 末竹
18:40-19:30 ◎ピラB+ 金田			18:50-19:20 SP 金田	18:40-19:10 ◎ピラControlF 金田	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 上野
20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 金田			19:50-20:35 Power Basic 深川	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 岩切	20:00-20:30 SP 豊島
21:00-21:30 ◎ピラHipLine 末竹			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 金田	21:00-21:50 ◎ピラB+ 豊島	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 上野

【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BackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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
3.5	Ex45ピラcore	【Extra45】Shape up Core	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)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
16(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩切麻実
17(木)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩切麻実
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末竹さくら
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩切麻実
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
21(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
21(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末竹さくら
22(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
23(水)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩切麻実
23(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
25(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
26(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩切麻実
26(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
28(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
29(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
29(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深川実由
30(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊島綾菜

◎ … 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+