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

※2026年08月23日02:07 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 Rin-Ballet 恒川							●08:00-08:50 ◎ビラLower+ 室野							08:00-08:30 Rin-Ballet 恒川		●08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 遠山	08:00-08:30 SP 恒川		
	09:00-09:30 ◎ビラControlF 遠山	●09:00-09:50 ◎ビラLower+ 長坂	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 室野	09:00-09:30 Rin-Ballet 恒川	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 室野		09:00-09:50 ◎ビラJumpM 清水	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 清水	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 清水	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 遠山	●09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 室野	●09:20-10:10 ◎ビラB+ 室野		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 室野	●09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 長坂	●09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 遠山	09:00-09:30 SP 清水	●09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 長坂	09:00-09:30 SP 恒川		09:20-09:50 SP 遠山	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 恒川		09:00-09:30 SP 恒川
	●10:00-10:50 ◎ビラLower+ 遠山	●10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 室野	●10:00-10:50 ◎ビラLower+ 遠山	10:00-10:30 ◎ビラTotalBody 恒川	●10:00-10:50 ◎ビラB+ 遠山		10:20-10:50 ◎ビラChestSR 清水	●10:00-10:50 ◎ビラLower+ 清水	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 清水	●10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 遠山	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 室野	10:40-11:10 Cardio Reform Blast 恒川		●10:20-11:10 ◎ビラB+ 室野	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 長坂	●10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 遠山	●10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 清水	●10:20-11:10 ◎ビラLower+ 長坂	●10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 清水		10:20-11:05 Power Basic 遠山	●10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 遠山		●10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 遠山
	●11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 遠山	●11:40-12:30 ◎ビラB+ 恒川	●11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 遠山	●11:00-11:50 ◎ビラLower+ 遠山	11:20-11:50 ◎ビラcore 清水		11:20-11:50 ◎ビラControlF 遠山	●11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 長坂	11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 清水	●11:40-12:30 ◎ビラB+ 室野	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 清水	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 長坂		●11:40-12:30 ◎ビラLower+ 長坂	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 室野	●11:40-12:30 ◎ビラB+ 室野	11:20-12:10 ◎ビラJumpM 清水	●11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 室野	11:20-11:50 SP 清水		●11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 室野	11:20-11:50 ◎ビラControlF 長坂		●11:20-12:10 ◎ビラLower+ 室野
	12:40-13:10 Cardio Reform Blast 恒川	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 長坂	●12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 長坂	●12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 長坂	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 室野		12:20-12:50 ◎ビラRefBody 長坂	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 長坂	●12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 遠山	13:00-13:30 ◎ビラControlF 遠山	●12:20-13:10 ◎ビラLower+ 室野	●12:40-13:30 ◎ビラLower+ 長坂		13:00-13:30 ◎ビラRefBody 長坂	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 室野	13:00-13:30 SP 遠山	12:40-13:10 SP 恒川	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 室野	●12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 長坂		●13:00-13:50 ◎ビラB+ 恒川	●12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 長坂		
	13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 恒川		14:00-14:30 ◎ビラRefBody 長坂	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 長坂		定休日			13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 遠山		13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 清水		定休日				13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 遠山			定休日				定休日	
					15:40-16:10 ◎ビラPerBackBody 清水							●15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 長坂							●15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 室野		15:40-16:10 SP 恒川	15:40-16:10 SP 遠山		
					16:40-17:10 ◎ビラControlF 遠山							16:40-17:10 ◎ビラcore 清水		16:40-17:10 ◎ビラRefBody 遠山				16:20-16:50 SP 遠山	●16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 長坂		●16:40-17:30 ◎ビラLower+ 室野	16:40-17:10 ◎ビラRefCore 長坂		
		●17:30-18:20 ◎ビラLower+ 長坂	●17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 長坂	●17:20-18:10 ◎ビラB+ 遠山	●17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 遠山			17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 長坂	17:20-17:50 ◎ビラControlF 遠山	●17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 長坂	●17:20-18:10 ◎ビラB+ 遠山	●17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 清水		●17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 遠山	17:20-18:10 ◎ビラJumpM 清水	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 室野	17:20-17:50 ◎ビラStretchC 恒川	●17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 長坂	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 室野		18:00-18:30 ◎ビラRefBody 室野	●17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 長坂		
	18:40-19:10 ◎ビラcore 清水	●18:50-19:40 ◎ビラB+ 室野	●18:20-19:10 ◎ビラB+ 遠山	18:40-19:10 ◎ビラControlF 遠山			18:40-19:10 Cardio Reform Blast 恒川	●18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 清水	●18:20-19:10 ◎ビラB+ 室野	●18:20-19:10 ◎ビラLower+ 室野	18:40-19:10 ◎ビラcore 清水			19:00-19:30 ◎ビラControlF 遠山	18:40-19:10 ◎ビラcore 清水	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 室野	18:20-19:10 ◎ビラB+ 恒川	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 室野					●18:40-19:30 ◎ビラLower+ 室野
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 清水	20:10-20:40 Rin-Ballet 恒川	●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 清水	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 清水			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 長坂	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 長坂	●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 室野	●19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 長坂	●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 遠山			20:00-20:30 ◎ビラChestSR 清水	●19:40-20:30 ◎ビラB+ 恒川	●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 恒川	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 遠山	20:00-20:30 SP 遠山					20:00-20:30 SP 清水
	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 清水	21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 恒川	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 清水	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 清水			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長坂	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 恒川	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 室野	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長坂	21:00-21:30 ◎ビラControlF 遠山			21:00-21:30 ◎ビラcore 清水	21:00-21:30 Rin-Ballet 恒川	21:00-21:30 SP 恒川	21:00-21:30 ◎ビラControlF 遠山	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 遠山					21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長坂

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+ 室野	定休日			
	●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 室野		●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 長坂	09:00-09:30 SP 遠山	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 室野
	10:40-11:10 SP 清水		●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 長坂	●10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 遠山	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 室野
	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 清水		11:40-12:10 SP 清水	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 長坂	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 室野
	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 長坂		●12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 清水	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 長坂	12:40-13:10 SP 遠山
				13:50-14:20 SP 清水	
	15:40-16:10 SP 清水				
	16:40-17:10 ◎ピラStretchC 恒川				
	●17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 長坂		17:40-18:10 ◎ピラStretchC 恒川		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 恒川
			18:40-19:10 SP 恒川	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 清水	18:40-19:10 SP 恒川
			●19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 長坂	●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 室野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 遠山
			21:00-21:30 SP 清水	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 室野	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 遠山

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
17(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
17(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
18(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
19(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
19(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
21(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
21(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
22(火)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
26(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
26(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
28(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
28(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
29(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
29(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水梨菜
30(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠山美帆
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	恒川香菜

◎ … 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+