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

※2026年08月30日02:06 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TotalBody 入江							08:00–08:30 Rin-Ballet 有吉							08:00–08:30 SP 河上		08:00–08:50 ◎ピラB+ 中村	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 中村	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 中村	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラcore 河上	09:30–10:15 Power Waist Shape 有吉	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 有吉	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 木原		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 木原	09:30–10:15 Power Basic 木原	09:30–10:00 ◎ピラcore 河上	09:30–10:20 ◎ピラB+ 中村	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 中村		09:30–10:00 Rin-Ballet 有吉	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 河上	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 入江	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 入江	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 齊藤		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 中村	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 中村	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 中村	
		10:30–11:20 ◎ピラB+ 河上	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 河上	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 有吉	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 木原			10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 木原	10:45–11:15 ◎ピラcore 河上	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 入江	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 中村	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 中村		10:30–11:00 Cardio Reform Blast 有吉	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 中村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 木原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 入江	10:50–11:40 ◎ピラB+ 木原	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 河上		10:40–11:10 SP 木原	10:20–11:10 ◎ピラB+ 中村	10:40–11:10 SP 河上	
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 入江						10:50–11:20 ◎ピラRefBody 中村																	
	11:50–12:20 ◎ピラcore 入江	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 入江	12:05–12:35 ◎ピラcore 河上	11:30–12:20 ◎ピラB+ 河上	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 有吉		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 入江	11:50–12:20 Rin-Ballet 有吉	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 有吉	11:30–12:20 ◎ピラB+ 河上	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 入江	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 木原		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 木原	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 中村	11:50–12:40 ◎ピラB+ 木原	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 入江	12:10–12:40 SP 河上	11:20–12:10 ◎ピラB+ 中村		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 木原	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 木原	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 中村	
	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 中村	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 入江	13:05–13:35 ◎ピラTotalBody 有吉	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 有吉	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 入江		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中村	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 齊藤		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 河上	13:10–13:40 ◎ピラcore 河上	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 河上		12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 入江	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 河上	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 入江	13:20–14:10 ◎ピラB+ 河上		12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 中村		12:40–13:25 Power Basic 木原	12:40–13:10 SP 河上	12:40–13:25 Power Waist Shape 入江	
	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 木原	14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 入江	14:05–14:50 Strong Back&Arms 入江		13:40–14:10 ◎ピラcore 河上		14:05–14:55 ◎ピラWaist+ 河上	13:50–14:35 Power Basic 中村		14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 入江	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 河上	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 入江		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 有吉	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 有吉	14:30–15:00 SP 木原			14:00–14:30 ◎ピラRefBody 木原		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 中村	13:55–14:45 ◎ピラUpper+ 河上	
					14:40–15:30 ◎ピラB+ 河上			15:05–15:55 ◎ピラUpper+ 中村		15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 木原		15:00–15:30 ◎ピラHipLine 有吉		15:10–15:40 ◎ピラHipLine 木原					15:00–15:45 Boost Upper&Lower 入江		13:55–14:45 ◎ピラLower+ 中村	15:00–15:50 ◎ピラB+ 河上	15:10–15:40 ◎ピラHipLine 入江	
	16:30–17:20 ◎ピラB+ 木原		15:20–16:10 ◎ピラLower+ 木原		16:00–16:45 Power Waist Shape 有吉							16:00–16:45 Strong Hip&Legs 入江					16:45–17:15 SP 河上			16:15–17:05 ◎ピラUpper+ 木原		15:15–15:45 ◎ピラRefBody 河上		16:15–17:00 Strong Hip&Legs 河上	
		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 中村		17:30–18:15 Strong Back&Arms 河上	17:15–18:00 Strong Back&Arms 有吉		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 河上		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 中村	17:50–18:35 Strong Back&Arms 木原	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 有吉	17:15–18:00 Power Waist Shape 河上			17:40–18:30 ◎ピラLower+ 有吉	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 木原	17:45–18:15 ◎ピラBackStyle 齊藤	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 齊藤	17:35–18:05 SP 木原		17:30–18:00 SP 河上	17:30–18:00 ◎ピラcore 河上	17:30–18:00 SP 入江	
	17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 有吉																							
	19:10–19:40 ◎ピラHipLine 木原	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 中村	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 木原	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 中村			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 河上	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 有吉	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 入江	19:05–19:55 ◎ピラLower+ 有吉	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 河上			18:45–19:35 ◎ピラB&A+ 木原	19:00–19:30 Rin-Ballet 有吉	19:00–19:30 SP 木原	18:45–19:35 ◎ピラH&L+ 木原	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 入江					
	20:10–20:40 Cardio Reform Blast 有吉	19:50–20:35 Power Waist Shape 木原	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 入江	20:05–20:50 Strong Hip&Legs 中村			20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 中村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 有吉	20:00–20:30 ◎ピラcore 入江	20:25–20:55 Rin-Ballet 有吉	19:50–20:35 Strong Back&Arms 入江			20:05–20:35 ◎ピラRefCore 河上	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 中村	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中村	20:05–20:35 SP 木原	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 入江					
	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 有吉	21:05–21:50 Strong Hip&Legs 木原	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 木原	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 中村			21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 齊藤	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 中村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中村	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 木原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 河上			21:05–21:50 Strong Hip&Legs 入江	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 有吉	21:00–21:50 ◎ピラB+ 中村	21:05–21:50 Power Basic 河上	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 入江					

定休日　定休日　定休日　臨時休業

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 ◎ビラPerBackBody 有吉				
	09:00-09:30 SP 入江				
09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 入江			09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 河上	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 中村	09:30-10:00 SP 木原
	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 入江				
				10:30-11:00 SP 河上	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 木原
10:50-11:20 SP 入江			10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 河上		
	11:20-12:10 ◎ビラB+ 有吉			11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 中村	
11:50-12:40 ◎ビラB+ 有吉			12:10-12:40 SP 有吉		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 中村
	12:40-13:10 ◎ビラRefBody 木原				
				12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 入江	
13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 有吉					13:10-14:00 ◎ビラB+ 木原
	13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 木原				
				14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 入江	
		定休日			
	15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 有吉				
	16:20-16:50 SP 入江				
	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 木原				
17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 木原			17:50-18:20 ◎ビラRefBody 中村	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 入江	17:40-18:10 SP 木原
			18:50-19:40 ◎ビラB+ 中村	18:50-19:20 SP 入江	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 中村
19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 中村					
				19:50-20:35 Strong Back&Arms 河上	
			20:10-20:40 SP 木原		20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 有吉
20:20-20:50 ◎ビラRefBody 中村					
			21:05-21:50 Boost Upper&Lower 木原	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 河上	21:20-21:50 Rin-Ballet 有吉
21:20-21:50 SP 木原					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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	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)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
16(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
17(木)	16:45-17:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
17(木)	20:05-20:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
19(土)	17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
21(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
22(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
23(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
23(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入江侑里香
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入江侑里香
25(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
26(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入江侑里香
26(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入江侑里香
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	有吉彩乃
28(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
29(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河上麻美
29(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入江侑里香
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ
30(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原あみ

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前10分講座

21:00-22:00
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

【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+