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

※2026年09月16日02:05 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
					08:30-09:00 ◎ビラChestSR 橋本							08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 吉冨							08:30-09:15 Power Basic 吉冨		08:30-09:20 ◎ビラB+ 山本	08:30-09:00 ◎ビラControlF 津志田		
	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 吉冨	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:30-10:15 Power Basic 石原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:40-10:10 ◎ビラHipLine 山本		09:30-10:00 ◎ビラRefCore 橋本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 神山	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 神山	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 吉冨			09:30-10:00 ◎ビラHipLine 山本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 石原	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 石原	09:30-10:00 SP 山本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:50-10:20 SP 吉冨		10:00-10:30 ◎ビラChestSR 山本	09:40-10:25 Ex45ビラRefCore 津志田		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 神山
	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 吉冨	10:50-11:20 ◎ビラcore 石原	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 石原	10:50-11:40 ◎ビラB+ 山本	10:40-11:25 Strong Back&Arms 山本		10:30-11:20 ◎ビラA+ 橋本	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 神山	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 橋本	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 神山	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 石原	10:00-10:45 Power Basic 橋本		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山本	10:50-11:20 SP 石原	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 石原	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 橋本	10:50-11:20 SP 石原	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 山本		11:00-11:30 SP 橋本	11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 吉冨		10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 神山
	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 橋本	11:50-12:20 ◎ビラControlF 吉冨	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 吉冨	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 橋本	10分 12:00-12:50 ◎ビラA+ 橋本		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 神山	10分 12:10-12:40 Cardio Reform Blast 神山	11:30-12:20 ◎ビラB+ 橋本	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 吉冨	12:10-12:40 ◎ビラcore 石原	11:20-11:50 ◎ビラControlF 吉冨		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 石原	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 橋本	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 神山	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 橋本	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 石原	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 山本		12:00-12:50 ◎ビラLower+ 橋本	12:00-12:30 SP 吉冨		11:50-12:20 SP 山本
	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 橋本	12:50-13:40 ◎ビラB+ 吉冨	13:10-14:00 ◎ビラJumpM 吉冨	10分 13:10-14:00 ◎ビラA+ 橋本	13:20-14:05 Ex45ビラRefBody 津志田		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 神山	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 神山	12:50-13:35 Power Waist Shape 神山	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 吉冨	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 吉冨	13:40-14:30 ◎ビラB+ 橋本		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 橋本	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 橋本	13:10-13:40 SP 神山	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 山本	13:20-14:05 Boost Upper&Lower 石原	13:10-13:40 SP 神山		13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 吉冨	13:00-13:50 ◎ビラB+ 石原		12:50-13:40 ◎ビラB+ 山本
			14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 石原		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 津志田	定休日	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 神山				14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 橋本	15:00-15:30 ◎ビラChestSR 橋本	定休日	14:30-15:00 ◎ビラcore 石原		14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 石原			14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 神山	定休日	14:40-15:10 ◎ビラPerBackBody 吉冨	10分 14:20-14:50 Cardio Reform Blast 神山	定休日	14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 橋本
	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 山本	15:50-16:35 Strong Hip&Legs 橋本			16:00-16:50 ◎ビラLower+ 神山			16:20-16:50 ◎ビラRefBody 石原		15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 山本		16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 神山			16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 山本			16:00-16:30 SP 橋本	15:10-16:00 ◎ビラB+ 橋本		15:40-16:30 ◎ビラB+ 石原	15:20-15:50 SP 石原		16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 吉冨
	10分 17:20-17:50 Cardio Reform Blast 神山	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 山本	17:20-17:50 ◎ビラControlF 吉冨		10分 17:20-17:50 Cardio Reform Blast 神山		17:20-18:10 ◎ビラB+ 石原	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 吉冨	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 石原	17:10-17:40 ◎ビラHipLine 山本	10分 17:00-17:50 ◎ビラA+ 橋本	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 神山		17:00-17:30 ◎ビラControlF 吉冨	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 吉冨			17:00-17:50 ◎ビラB+ 神山	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 神山		17:00-17:30 SP 石原	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 神山		17:00-17:50 ◎ビラJumpM 吉冨
	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 神山	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 吉冨	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 吉冨	18:20-18:50 ◎ビラHipLine 津志田		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 石原	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 吉冨	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 石原	18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 橋本	18:20-19:10 ◎ビラB+ 橋本			18:00-18:50 ◎ビラB+ 神山	18:40-19:10 SP 吉冨	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 神山	18:40-19:10 ◎ビラControlF 吉冨	18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 神山	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 神山		18:00-18:30 ◎ビラcore 吉冨	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 神山		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 橋本
	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 山本	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 橋本	19:20-20:10 ◎ビラA+ 津志田	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 石原			20:00-20:30 ◎ビラControlF 吉冨	19:40-20:10 ◎ビラcore 石原	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山本	19:30-20:20 ◎ビラB+ 橋本	19:40-20:10 ◎ビラChestSR 山本			19:20-20:10 ◎ビラLower+ 神山	19:40-20:10 ◎ビラHipLine 山本	19:40-20:30 ◎ビラB+ 吉冨	19:40-20:10 ◎ビラStretchC 吉冨	10分 19:20-20:10 ◎ビラA+ 橋本					19:40-20:10 ◎ビラChestSR 橋本
	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 山本	20:50-21:35 Power Waist Shape 橋本	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 津志田	20:50-21:35 Power Basic 石原			21:00-21:30 ◎ビラStretchC 吉冨	20:40-21:30 ◎ビラB+ 石原	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 山本	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 山本	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山本			20:40-21:30 ◎ビラJumpM 神山	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山本	21:00-21:30 SP 吉冨	20:40-21:30 ◎ビラB+ 神山	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 橋本					20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 吉冨

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	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 神山	定休日			
	09:40-10:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 神山		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 吉冨	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石原	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 橋本
	10:40-11:10 SP 石原		10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 吉冨	10分 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 神山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 橋本
	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原		11:50-12:20 SP 山本	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山	12:10-12:40 SP 神山
	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 津志田		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 石原	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 神山
	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田			14:10-14:40 SP 神山	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 橋本
	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本				
	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 津志田		17:10-17:40 SP 橋本	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 吉冨	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山本
	18:00-18:30 SP 山本		18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 山本	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 吉冨	18:20-18:50 SP 石原
			19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 橋本	19:50-20:20 SP 山本	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原
			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 橋本	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 山本	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 石原

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	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	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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
15(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉冨依歩
16(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神山絵理
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉冨依歩
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本京佳
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果
18(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本美優
19(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉冨依歩
19(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神山絵理
21(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本美優
21(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果
22(火)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉冨依歩
22(火)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果
24(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本京佳
26(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本京佳
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本京佳
28(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本美優
29(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神山絵理
29(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本京佳
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神山絵理
30(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果

◎ … 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+