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

※2026年08月25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	Aスタジオ	Aスタジオ
					08:30-09:00 ◎ビラRefCore 小石川							●08:30-09:20 ◎ビラB+ 加藤							08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 高橋		08:30-09:00 SP 山本	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 高嶺	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 小石川	
	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小石川	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 小石川	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 加藤	09:30-10:15 Power Basic 高橋	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小石川		09:30-10:00 ◎ビラStretchC 濱野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小石川	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 高嶺	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 高嶺	09:30-10:20 ◎ビラA+ 濱野	●09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 加藤		09:30-10:00 ◎ビラChestSR 高橋	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 高橋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小石川	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 加藤	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 高嶺	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 高橋		09:30-10:20 ◎ビラA+ 山本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 高嶺	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 小石川	●09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高橋
	10:50-11:40 ◎ビラB+ 小石川	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 小石川	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 加藤	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 高橋	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 高嶺		10:30-11:00 ◎ビラControlF 濱野	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 小石川	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 高嶺	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 山本	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 濱野	11:10-12:00 ◎ビラB&A+ 加藤		10:30-11:00 ◎ビラcore 高橋	10:50-11:20 ◎ビラControlF 高橋	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 小石川	10:50-11:40 ◎ビラB+ 加藤	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 高嶺	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 高嶺		10:50-11:20 SP 高橋	10:50-11:40 ◎ビラJumpM 濱野	11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 高嶺	10:50-11:20 SP 山本
	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 山本	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 小石川	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 加藤	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小石川	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 高嶺		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 中山	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 濱野	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 山本	11:50-12:20 ◎ビラControlF 山本	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 山根	12:30-13:00 ◎ビラStretchC 山本		11:30-12:20 ◎ビラA+ 山本	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 中山	11:50-12:20 Rin-Ballet 薄井	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 加藤	11:50-12:20 SP 山本	12:10-12:40 SP 山本		11:50-12:20 ◎ビラChestSR 高橋	12:10-12:40 SP 濱野	12:30-13:00 SP 濱野	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 山本
	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 小石川		13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 濱野	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 小石川			12:50-13:35 Strong Hip&Legs 中山	13:10-13:40 Rin-Ballet 濱野	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 山本	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 高嶺	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 山根	13:30-14:00 ◎ビラControlF 山本		12:50-13:35 Strong Hip&Legs 山本	12:50-13:20 ◎ビラPerBackBody 中山	12:50-13:20 SP 薄井		12:50-13:40 ◎ビラJumpM 山本			12:50-13:20 ◎ビラRefCore 高嶺		13:30-14:00 ◎ビラChestSR 濱野	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 村田
					14:50-15:40 ◎ビラWaist+ 小石川												13:30-14:00 SP 山本							
																			15:10-15:40 ◎ビラRefCore 高嶺			14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 村田		
												15:50-16:20 ◎ビラcore 高橋									15:50-16:40 ◎ビラLower+ 高嶺			
					16:10-16:40 Rin-Ballet 濱野														16:10-16:55 Power Basic 高嶺			16:10-17:00 ◎ビラB+ 村田	16:10-16:40 SP 中山	
									17:00-17:30 ◎ビラRefCore 小石川			16:50-17:40 ◎ビラLower+ 高嶺		17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 小石川							17:10-17:40 ◎ビラRefCore 小石川		17:10-17:40 ◎ビラStretchC 中山	
	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 山本			17:20-17:50 ◎ビラcore 山本	17:10-17:40 Cardio Reform Blast 濱野		17:25-18:10 Boost Upper&Lower 高嶺	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 高橋		17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 高橋	17:25-17:55 ◎ビラcore 高橋				17:20-18:10 ◎ビラLower+ 高嶺	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 濱野	17:20-18:10 ◎ビラB+ 小石川	17:20-17:50 ◎ビラStretchC 濱野	17:30-18:00 ◎ビラChestSR 山本			17:30-18:00 ◎ビラControlF 高橋		17:20-17:50 ◎ビラControlF 濱野
	18:20-18:50 ◎ビラControlF 山本		18:20-19:10 ◎ビラB+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラStretchC 山本	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 高嶺				18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 小石川			18:10-18:55 Boost Upper&Lower 高嶺		18:20-18:50 ◎ビラRefCore 小石川		18:20-18:50 SP 濱野			18:30-19:00 SP 山本		18:10-19:00 ◎ビラB+ 小石川		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 高嶺	
		18:40-19:10 ◎ビラcore 濱野					18:40-19:30 ◎ビラLower+ 高嶺	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 高橋		●18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 高橋	18:25-19:10 Power Basic 高橋				18:40-19:30 ◎ビラB+ 高嶺		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 小石川	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 濱野				18:30-19:00 SP 高橋		18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 村田
	19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 高嶺	19:40-20:10 ◎ビラBackStyle 濱野	19:40-20:10 ◎ビラChestSR 高橋	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高嶺				19:40-20:30 ◎ビラA+ 山本	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 山本	19:40-20:30 ◎ビラB+ 濱野	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 小石川			19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高嶺	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 山本	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 高嶺	20:00-20:30 SP 濱野	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 小石川						19:40-20:30 ◎ビラB+ 小石川
	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高嶺	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 高嶺	20:40-21:30 ◎ビラJumpM 山本	20:40-21:30 ◎ビラB+ 高嶺			20:00-20:30 ◎ビラHipLine 山本		20:40-21:30 ◎ビラB+ 小石川		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小石川			20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高嶺		20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 高嶺								
							21:00-21:30 ◎ビラChestSR 山本	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 山本		21:00-21:30 ◎ビラcore 高橋					21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 山本		21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 濱野	21:00-21:30 SP 小石川						21:00-21:30 SP 濱野

定休日

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
臨時休業	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 加藤	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	09:30-10:00 SP 高橋	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 高嶺
	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 加藤		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 高嶺	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 高橋	10:50-11:35 Power Basic 高嶺
	11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 加藤		11:50-12:20 SP 山本	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	12:10-12:40 SP 山本
	12:30-13:00 SP 高橋			12:50-13:35 Power Waist Shape 高嶺	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 山本
	14:50-15:20 ◎ピラBackStyle 山本				
	15:50-16:20 SP 山本				
	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 小石川			17:20-17:50 SP 濱野	17:40-18:10 ◎ピラcore 高橋
	18:10-19:00 ◎ピラB+ 小石川		18:20-19:10 ◎ピラB+ 小石川	18:20-18:50 Rin-Ballet 濱野	18:40-19:10 SP 高橋
			19:40-20:10 ◎ピラPerBackBody 濱野	19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 小石川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小石川
			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 濱野	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 小石川	21:00-21:45 Power Waist Shape 小石川

【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
3.5	◎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	◎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	薄井野乃
16(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱野萌子
17(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱野萌子
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小石川朋葉
19(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
19(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
21(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
21(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋麻帆
22(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱野萌子
22(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋麻帆
23(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱野萌子
23(水)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山未来
24(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
24(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱野萌子
26(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋麻帆
26(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋麻帆
29(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱野萌子
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本萌衣
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋麻帆

◎ … 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+