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

※2026年08月23日02:09 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
☀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 越智	09:30-10:00 Rin-Ballet 宮澤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 越智	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 小林	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 宮澤	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 西窪	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 西窪	09:30-10:20 ◎ビラB+ 田代	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 小林	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 西窪	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 越智	定休日	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 小林	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 宮澤	09:30-10:00 Rin-Ballet 宮澤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 田代	09:30-10:15 Power Waist Shape 田代	08:00-08:50 ◎ビラB+ 田代	定休日	08:00-08:30 SP 西窪	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 西窪	定休日	09:30-10:00 SP 小林
	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 越智	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 宮澤	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 越智	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 越智	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 西窪		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 西窪	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 西窪	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 田代	10:30-11:00 ◎ビラControlF 小林	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 西窪	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 越智		10:30-11:00 ◎ビラControlF 小林	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 宮澤	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 宮澤	10:50-11:20 SP 西窪	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 田代	09:20-09:50 SP 宮澤		09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 田代	09:20-09:50 SP 西窪		10:30-11:00 ◎ビラHipLine 小林
		11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 宮澤		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 越智	11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 西窪					11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 越智		10:40-11:10 Cardio Reform Blast 小林		11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 小林	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 宮澤	11:50-12:20 SP 宮澤	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 西窪	11:50-12:20 SP 小林	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 田代		●10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 越智	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 西窪		11:30-12:00 ◎ビラChestSR 宮澤
☀	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 田代	12:40-13:10 ◎ビラChestSR 宮澤	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 西窪				12:20-12:50 Rin-Ballet 宮澤	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 宮澤	12:10-12:40 ◎ビラControlF 小林		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 西窪	11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 宮澤		12:30-13:15 Ex45ビラPerBackBody 宮澤							11:40-12:30 ◎ビラLower+ 越智	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 宮澤		12:30-13:00 ◎ビラRefBody 西窪
	13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 小林			13:10-13:40 ◎ビラRefCore 田代			13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 宮澤	13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 宮澤	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 小林	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 越智		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 田代			13:00-13:30 ◎ビラStretchC 小林				13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 越智		13:20-14:05 Power Waist Shape 田代	13:50-14:20 ◎ビラHipLine 小林		
			14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 西窪		14:10-15:00 ◎ビラLower+ 越智					14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 小林		14:20-15:10 ◎ビラLower+ 田代							14:40-15:30 ◎ビラLower+ 越智		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 越智	14:50-15:20 ◎ビラTotalBody 小林		
					15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 越智							15:40-16:10 ◎ビラStretchC 小林										15:50-16:20 SP 宮澤		
															16:20-17:10 ◎ビラJumpM 小林	16:00-16:50 ◎ビラLower+ 田代			16:00-16:30 SP 宮澤		16:00-16:30 SP 西窪			
			17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 越智		16:50-17:35 Power Waist Shape 田代			17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 田代	17:20-17:50 ◎ビラStretchC 小林			16:50-17:40 ◎ビラA+ 小林		17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 宮澤					17:00-17:45 Ex45ビラPerBackBody 宮澤		17:00-17:30 ◎ビラRefCore 田代	16:50-17:35 Ex45ビラPerBackBody 宮澤		
		17:30-18:00 Cardio Reform Blast 小林		17:30-18:00 ◎ビラControlF 小林			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 越智			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 田代						17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 田代	17:20-17:50 SP 西窪	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 田代						
											17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 小林				17:50-18:40 ◎ビラLower+ 越智									17:40-18:10 SP 宮澤
🌙	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 田代			18:30-19:00 ◎ビラRefBody 西窪				18:30-19:20 ◎ビラB+ 田代	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 西窪					18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 田代			18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 田代	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 越智						
		18:40-19:30 ◎ビラA+ 小林	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 宮澤				18:40-19:10 ◎ビラRefBody 西窪			18:40-19:10 ◎ビラRefBody 西窪	18:50-19:20 ◎ビラControlF 小林					18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 西窪								18:40-19:10 ◎ビラRefCore 田代
	19:40-20:30 ◎ビラB+ 田代			19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 西窪			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 越智		19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 西窪	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 西窪				19:30-20:20 ◎ビラB+ 田代	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 越智		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 越智	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 越智						19:40-20:30 ◎ビラLower+ 田代
		20:00-20:30 ◎ビラStretchC 小林	19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 宮澤					19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 宮澤			19:50-20:40 ◎ビラB+ 田代					20:00-20:30 SP 西窪								
	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 田代	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 小林	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 宮澤	20:50-21:40 ◎ビラB+ 田代			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 越智	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 田代	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 西窪	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 田代	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 田代			20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 田代	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 越智	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 西窪	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 越智	21:00-21:30 SP 小林						21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 越智

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Waist+ 西窪	定休日			
	09:20-09:50 ◎ピラRefBody 西窪		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 越智	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 越智	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 田代
	10:20-10:50 SP 小林		10:50-11:20 Rin-Ballet 宮澤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 越智	10:50-11:40 ◎ピラB+ 田代
	11:20-12:10 ◎ピラJumpM 小林		11:50-12:20 SP 宮澤	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 越智	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 西窪
	13:20-13:50 ◎ピラRefBody 西窪				13:30-14:00 SP 西窪
	14:20-14:50 SP 小林				
	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 越智			16:30-17:00 ◎ピラRefBody 西窪	
	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 越智		17:15-18:00 Ex45ピラPerBackBody 宮澤	17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 宮澤	17:10-17:40 ◎ピラControlF 小林
			18:40-19:30 ◎ピラJumpM 小林	18:30-19:00 SP 小林	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 西窪
			20:00-20:30 SP 小林	19:30-20:20 ◎ピラA+ 小林	19:30-20:00 ◎ピラRefCore 田代
			21:00-21:30 ◎ピラStretchC 小林	20:50-21:20 SP 小林	20:30-21:00 SP 小林

【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	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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ControlF	Control Flow	30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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美
19(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
22(火)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
22(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美
24(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
24(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美
26(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
26(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮澤智美
28(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
29(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
29(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥
30(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西窪亜美
30(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林遥

◎ … 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+