2026年9月レッスンスケジュール Rintosull みのおキューズモール店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月11日02:04 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
					08:30-09:20 ◎ピラLower+ 三浦	定休日						08:30-09:00 ◎ピラControlF 北迫	定休日				臨時休業		08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 大石	定休日	08:30-09:00 SP 北迫	08:30-09:20 ◎ピラB+ 松本	臨時休業	
	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 北迫	09:30-10:00 ◎ピラControlF 三浦	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大石	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 大石	09:50-10:20 ◎ピラBackStyle 三浦		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大石	09:30-10:20 ◎ピラA+ 三浦	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 松本	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 河野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 河野	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 北迫		10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 北迫	09:30-10:20 ◎ピラB+ 松本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 北迫		09:30-10:00 ◎ピラRefCore 河野	09:50-10:20 ◎ピラRefCore 大石		09:30-10:20 ◎ピラJumpM 北迫	09:50-10:20 ◎ピラcore 三浦		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 河野
	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 北迫	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 北迫	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大石	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 北迫	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 河野		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大石	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 三浦	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 松本	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 北迫	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 河野	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 大石		10:30-11:00 ◎ピラControlF 北迫	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 松本	10:50-11:20 SP 北迫		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 河野	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 松本		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 河野	10:50-11:20 SP 三浦		10:50-11:40 ◎ピラB+ 河野
	11:50-12:40 ◎ピラB+ 河野	11:30-12:00 Rin-Ballet 北迫 12:20-12:50 ◎ピラPerBackBody 三浦	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 三浦	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 大石 12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 大石	12:00-12:50 ◎ピラA+ 三浦		12:10-12:55 Strong Hip&Legs 松本	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大石	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 北迫 12:40-13:10 ◎ピラControlF 三浦	●11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 河野 12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 河野	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 三浦 12:55-13:45 ◎ピラB+ 河野	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 北迫 12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 松本		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 河野 12:50-13:20 ◎ピラHipLine 三浦	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 三浦	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 大石 12:50-13:40 ◎ピラB+ 大石		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 大石	12:00-12:30 SP 松本		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 河野	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 河野		12:10-12:40 SP 北迫
	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 北迫	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 河野	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 三浦		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 松本		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 松本	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 大石				14:10-14:40 ◎ピラStretchC 三浦		13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 河野	13:10-13:40 ◎ピラcore 三浦			13:10-13:40 ◎ピラRefCore 大石	13:00-13:50 ◎ピラA+ 三浦		13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 松本	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 河野		13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 北迫
					14:50-15:40 ◎ピラB+ 河野							15:10-15:55 Boost Upper&Lower 松本						14:10-14:40 SP 北迫	14:20-14:50 SP 三浦		14:30-15:00 SP 松本	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 松本		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 大石
					16:10-16:40 ◎ピラRefCore 松本					16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 河野		16:30-17:00 ◎ピラRefCore 大石							15:20-15:50 Rin-Ballet 北迫		15:30-16:15 Power Basic 大石	15:20-15:50 Rin-Ballet 北迫		
	16:40-17:10 ◎ピラRefCore 大石		16:50-17:40 ◎ピラLower+ 河野		17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 松本		17:20-17:50 ◎ピラControlF 北迫	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 河野		17:30-18:00 ◎ピラRefCore 松本	17:00-17:30 ◎ピラControlF 三浦	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 三浦		17:40-18:10 ◎ピラRefCore 大石	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 河野	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 松本		16:50-17:20 ◎ピラRefCore 大石	16:20-17:10 ◎ピラB+ 大石		16:40-17:10 ◎ピラRefCore 大石	16:20-16:50 SP 北迫		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 松本
	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 河野	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 北迫		17:20-17:50 ◎ピラRefCore 松本							17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 松本							17:50-18:20 ◎ピラBackStyle 三浦	17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 北迫		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 北迫	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 三浦		17:50-18:20 ◎ピラRefCore 大石
		●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 北迫	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松本	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 松本			18:10-18:40 ◎ピラStretchC 北迫																	
	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 河野		19:10-19:40 ◎ピラcore 三浦	19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 北迫			19:00-19:50 ◎ピラLower+ 松本	18:40-19:25 Power Basic 大石	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 大石	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 河野	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 三浦			18:40-19:30 ◎ピラLower+ 大石	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 河野	18:50-19:20 SP 松本		18:50-19:40 ◎ピラA+ 三浦	18:40-19:10 SP 北迫		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 大石	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 北迫		18:50-19:40 ◎ピラB+ 大石
	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 大石	●19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 河野	20:00-20:50 ◎ピラB+ 松本	20:10-20:40 ◎ピラcore 北迫			20:10-20:40 ◎ピラcore 北迫	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 河野	19:50-20:40 ◎ピラB+ 大石	19:50-20:40 ◎ピラB+ 田川	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 松本			20:00-20:30 ◎ピラStretchC 北迫	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 松本	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 大石		20:10-20:40 SP 北迫						20:10-20:40 ◎ピラcore 三浦
	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 大石	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 河野	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 松本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松本			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 北迫	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 河野	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 三浦	21:10-21:40 ◎ピラcore 田川	21:00-21:50 ◎ピラB+ 松本			21:00-21:50 ◎ピラB+ 河野	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 河野	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 松本		21:10-21:40 Rin-Ballet 北迫						21:10-21:40 SP 松本

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
	08:30-09:00 ◎ピラRefCore 大石	定休日			
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大石	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 河野				09:30-10:00 SP 三浦
10:40-11:10 ◎ピラRefCore 大石	10:50-11:40 ◎ピラB+ 大石		10:30-11:20 ◎ピラB+ 河野	10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 大石	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 大石
11:30-12:15 Boost Upper&Lower 河野			11:40-12:10 ◎ピラRefCore 河野	11:50-12:20 SP 三浦	11:50-12:40 ◎ピラB+ 大石
12:40-13:10 SP 北迫	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 大石		12:30-13:00 SP 松本	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 大石	
					13:10-13:40 SP 松本
	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 河野			13:30-14:20 ◎ピラLower+ 河野	
	14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 河野				
	16:10-16:40 SP 三浦				
	17:10-18:00 ◎ピラA+ 三浦			17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 松本	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 河野
			18:00-18:30 SP 松本		
18:30-19:00 SP 三浦				18:30-19:00 SP 松本	
19:20-19:50 ◎ピラStretchC 三浦			18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 松本	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 河野	18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 松本
20:10-20:40 ◎ピラRefCore 松本			20:00-20:50 ◎ピラLower+ 北迫		20:10-20:40 ◎ピラRefBody 松本
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松本			21:10-21:40 SP 北迫	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 河野	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 河野

【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	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

【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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
16(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
18(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
18(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
19(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
19(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
19(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
21(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
21(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
24(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
24(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
25(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
25(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
26(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
28(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
28(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
28(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北迫美咲
29(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
29(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦愛都
30(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松本梨愛

◎ … 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+