

2026年10月レッスンスケジュール Rintosull エコール・いずみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月20日02:10 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)					
	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					
				定休日							定休日							定休日			臨時休業								
10:30-11:00 ◎ヒラcore 平田	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 上野山	10:30-11:00 SP 上野山			10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 永橋	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 山下	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 上野山	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 上野山	10:30-11:00 ◎ヒラcore 平田	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 鬼塚			10:30-11:00 SP 鬼塚	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 山下	10:30-11:00 ◎ヒラcore 平田	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 鬼塚	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 永橋		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 永橋			10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 上野山	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 山下		10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 平田	10:30-11:00 ◎ヒラcore 平田	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 上野山		
11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 永橋	11:50-12:20 SP 上野山	11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 鬼塚			11:50-12:20 SP 月岡	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 山下	11:50-12:20 ◎ヒラPerBackBody 上野山	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 上野山	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 上野山	11:50-12:20 SP 鬼塚			11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 永橋	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 山下	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 平田	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 永橋	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 平田		11:50-12:20 SP 永橋			11:50-12:35 Ex45ヒラcore 月岡	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 山下		11:30-12:00 ◎ヒラPerBackBody 上野山	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 鬼塚	11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 鬼塚		
12:50-13:20 SP 永橋	12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 永橋	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 鬼塚			12:50-13:20 ◎ヒラControlF 月岡	13:10-13:40 ◎ヒラcore 平田	12:50-13:20 SP 平田	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 平田	12:50-13:20 ◎ヒラPerBackBody 上野山	12:50-13:20 ◎ヒラBackStyle 長井			12:50-13:40 ◎ヒラB+ 永橋	13:10-13:40 SP 鬼塚	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 鬼塚	13:10-13:40 SP 永橋	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 平田		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 鬼塚			13:10-13:40 ◎ヒラControlF 月岡	13:10-13:40 SP 永橋		12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 鬼塚	12:50-13:20 SP 鬼塚	13:10-13:40 SP 鬼塚		
13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 鬼塚	13:50-14:40 ◎ヒラB+ 上野山	14:10-14:40 ◎ヒラcore 平田				14:10-14:40 SP 鬼塚		14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 鬼塚		13:50-14:20 SP 永橋		13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 鬼塚	14:10-14:40 ◎ヒラChestSR 月岡	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 永橋		14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 上野山	14:10-14:40 SP 上野山		14:10-14:55 Ex45ヒラChestSR 月岡			14:10-14:40 SP 永橋			13:50-14:20 SP 鬼塚	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 上野山	14:10-14:40 ◎ヒラPerBackBody 上野山		
		15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 上野山					15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 鬼塚		15:30-16:00 SP 鬼塚	15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 長井			15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 鬼塚	15:30-16:00 ◎ヒラRefCore 永橋	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 上野山		15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 上野山		15:30-16:00 ◎ヒラBackStyle 月岡				16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 平田			14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 永橋	15:10-16:00 ◎ヒラB+ 永橋	15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 永橋	
						16:20-17:05 Ex45ヒラcore 月岡						16:30-17:00 SP 長井		16:30-17:00 SP 鬼塚										16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 平田			16:40-17:10 ◎ヒラTotalBody 平田		16:30-17:00 SP 永橋
17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 平田	17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 永橋	17:30-18:00 SP 鬼塚			17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 永橋					17:30-18:15 Ex45ヒラControlF 月岡				17:30-18:00 ◎ヒラBackStyle 月岡	17:20-17:50 ◎ヒラTotalBody 平田		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 鬼塚			17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 鬼塚					17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 上野山	17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 平田	17:20-18:10 ◎ヒラB+ 上野山	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 永橋	17:30-18:20 ◎ヒラB+ 上野山
18:40-19:10 ◎ヒラPerBackBody 平田	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 永橋				19:00-19:30 SP 永橋	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 鬼塚	18:20-19:05 Ex45ヒラBackStyle 月岡		19:00-19:30 ◎ヒラcore 平田	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 永橋			18:20-19:05 Power Waist Shape 上野山	18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 鬼塚	18:40-19:10 SP 鬼塚	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 永橋						18:40-19:10 SP 上野山	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 上野山		18:40-19:10 SP 上野山	19:00-19:30 SP 永橋			
19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 永橋	20:00-20:30 SP 平田				20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 上野山	20:00-20:30 SP 平田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 鬼塚	20:00-20:30 SP 平田	20:00-20:30 SP 鬼塚				19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 鬼塚	20:00-20:30 SP 上野山	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 上野山	20:00-20:30 ◎ヒラcore 平田						19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 永橋	20:00-20:30 SP 上野山		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 永橋	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 上野山			
21:00-21:30 SP 鬼塚	21:00-21:30 ◎ヒラcore 平田				21:00-21:50 ◎ヒラB+ 上野山	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 平田	21:00-21:30 SP 平田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 鬼塚	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 鬼塚					21:00-21:30 SP 上野山	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 上野山	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 上野山	21:00-21:30 SP 上野山		21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 上野山			21:00-21:50 ◎ヒラB+ 永橋	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 永橋		21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 永橋	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 永橋			
																										</			

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子

○ … 常週レッスン
● … 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)

【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。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【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+

