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

※2026年09月30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 | － |
| | | | | | 08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 唄 | | | | | | | 08:00–08:45 Boost Upper&Lower 森田 | | | | | | 10分 | 08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 森田 | | 10分 08:00–08:50 ◎ピラA+ 中塚 | 08:00–08:45 Boost Upper&Lower 上西 | ●08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小林 | |
| | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中塚 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 唄 | 09:30–10:00 ◎ピラRefCore 森田 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 上西 | 09:20–10:10 ◎ピラLower+ 唄 | | 10分 09:30–10:20 ◎ピラJumpM 中塚 | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 上西 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 中塚 | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 上西 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 唄 | ●09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 唄 | | 09:30–10:00 ◎ピラRefCore 中塚 | 09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 森田 | | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 唄 | 10分 09:30–10:20 ◎ピラJumpM 中塚 | 09:20–09:50 SP 中塚 | | 09:20–09:50 SP 中塚 | 09:20–09:50 SP 上西 | 09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 中塚 | |
| | 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 中塚 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 唄 | 10:30–11:20 ◎ピラA+ 中塚 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 唄 | 10:40–11:10 ◎ピラRefCore 森田 | | 10分 10:50–11:20 ◎ピラHipLine 中塚 | 10:50–11:20 ◎ピラChestSR 上西 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 唄 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上西 | 10:50–11:20 Cardio Reform Blast 中嶋 | 10:40–11:30 ◎ピラLower+ 唄 | | 10:30–11:15 Power Basic 森田 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 森田 | | 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 上西 | 10:50–11:20 ◎ピラChestSR 上西 | 10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 森田 | | 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 上西 | ●10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 上西 | 10:40–11:10 SP 中塚 | |
| | 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 森田 | 12:10–13:00 ◎ピラB+ 森田 | 11:50–12:20 ◎ピラStretchC 中塚 | 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 唄 | 11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 上西 | | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 森田 | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 唄 | 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 唄 | 10分 11:50–12:40 ◎ピラJumpM 中塚 | 10分 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 中塚 | 12:00–12:30 ◎ピラRefCore 佐野 | | 11:40–12:30 ◎ピラLower+ 唄 | 12:10–12:40 ◎ピラRefBody 中塚 | | 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 唄 | 11:50–12:20 SP 上西 | 11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 唄 | | 11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 上西 | 11:40–12:10 SP 上西 | 11:40–12:10 ◎ピラControlF 中塚 | |
| | 13:10–14:00 ◎ピラB+ 森田 | 13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 森田 | 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中塚 | 13:30–14:00 ◎ピラChestSR 上西 | 13:00–13:50 ◎ピラB+ 森田 | | 13:10–14:00 ◎ピラB+ 森田 | 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 唄 | 13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 上西 | 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 唄 | 13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 唄 | | | 13:00–13:30 ◎ピラStretchC 中塚 | 13:30–14:00 ◎ピラRefCore 森田 | | 13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 唄 | 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 上西 | 10分 13:00–13:50 ◎ピラJumpM 中塚 | | 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 上西 | 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 唄 | ●12:40–13:30 ◎ピラLower+ 小林 | |
| | 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 唄 | | 14:20–14:50 ◎ピラRefCore 佐野 | 14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 上西 | 14:20–15:10 ◎ピラLower+ 唄 | | 14:30–15:00 ◎ピラChestSR 上西 | 14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 森田 | | 14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 中嶋 | | ●15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 佐野 | | 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 唄 | 10分 14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 中塚 | | | 14:20–14:50 ◎ピラRefCore 森田 | | 14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 森田 | 14:20–15:10 ◎ピラLower+ 唄 | 14:00–14:30 SP 中塚 | |
| | 15:50–16:20 ◎ピラcore 上西 | | 10分 16:20–17:10 ◎ピラJumpM 中塚 | 16:30–17:00 ◎ピラRefCore 上西 | 15:40–16:10 ◎ピラcore 上西 | | 15:30–16:20 ◎ピラLower+ 上西 | 16:20–16:50 ◎ピラRefCore 森田 | | | | 16:40–17:10 ◎ピラRefCore 森田 | | 15:20–16:10 ◎ピラA+ 上西 | 10分 16:20–17:10 ◎ピラA+ 中塚 | | | 15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 唄 | | 15:40–16:10 SP 上西 | 15:40–16:10 ◎ピラRefCore 森田 | 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 唄 | |
| | 17:20–17:50 ◎ピラStretchC 上西 | 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 森田 | 17:40–18:10 ◎ピラChestSR 上西 | 17:30–18:20 ◎ピラLower+ 唄 | 17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 森田 | | 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 森田 | 17:20–18:10 ◎ピラB+ 森田 | 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 中塚 | 10分 17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 中塚 | 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 唄 | | | 17:30–18:00 ◎ピラRefCore 森田 | 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 上西 | | 10分 17:20–18:10 ◎ピラB+ 森田 | 16:20–16:50 ◎ピラChestSR 上西 | 16:40–17:30 ◎ピラLower+ 唄 | | 16:40–17:10 ◎ピラRefCore 森田 | 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 森田 | 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 唄 | |
| | 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 唄 | 18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 中島 | 18:40–19:10 ◎ピラcore 上西 | 18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 唄 | | | 19:00–19:30 ◎ピラRefCore 森田 | 18:40–19:10 ◎ピラcore 上西 | 18:40–19:10 ◎ピラControlF 中塚 | 18:50–19:20 ◎ピラRefCore 森田 | 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中塚 | | | 18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 森田 | 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中塚 | | 18:40–19:10 SP 上西 | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 唄 | 10分 18:00–18:30 SP 中塚 | | 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 森田 | | 10分 17:40–18:30 ◎ピラA+ 中塚 | |
| | 19:40–20:30 ◎ピラB+ 中塚 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 久川 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 上西 | 20:10–20:40 ◎ピラRefCore 上西 | | | 20:00–20:30 ◎ピラStretchC 中塚 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 久川 | 19:40–20:25 Power Waist Shape 森田 | 19:50–20:40 ◎ピラB+ 森田 | 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 中嶋 | | | 19:50–20:40 ◎ピラLower+ 唄 | 20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 上西 | | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 唄 | 20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 唄 | | | | | |
| | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 唄 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 久川 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 上西 | 21:10–21:40 ◎ピラChestSR 上西 | | | 21:00–21:45 Power Basic 中塚 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 久川 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 唄 | 21:10–21:40 ◎ピラRefCore 森田 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中嶋 | | | 21:10–21:55 Power Basic 上西 | 21:20–21:50 ◎ピラcore 上西 | | 21:00–21:45 Power Waist Shape 森田 | 21:20–21:50 SP 中塚 | | | | | |

定休日　臨時休業　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 | Aスタジオ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | 08:00–08:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中塚 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | 09:20–09:50<br>SP<br>中塚 | | 09:30–10:00<br>SP<br>上西 | | |
| 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>唄 | | | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>森田 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>唄 |
| | | | | | |
| | 10:20–11:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>上西 | | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>唄 | | |
| 10:50–11:20<br>SP<br>中塚 | | | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>唄 |
| | | | | | |
| 10分<br>11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>中塚 | ●11:40–12:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>上西 | | 11:50–12:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>唄 | 12:10–12:40<br>SP<br>上西 | 12:10–12:55<br>Boost Upper&Lower<br>唄 |
| | 10分 | | | | |
| | 13:00–13:50<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>中塚 | | 13:10–13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上西 | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>上西 | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>森田 |
| | | | | | |
| | 14:20–14:50<br>SP<br>中塚 | 定休日 | | 14:30–15:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>上西 | 14:50–15:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>森田 |
| | | | | | |
| | 15:40–16:10<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上西 | | | | |
| | | | | | |
| | 16:40–17:10<br>SP<br>中塚 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | 10分 | 17:20–17:50<br>SP<br>中塚 |
| 17:50–18:20<br>SP<br>上西 | 17:40–18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>上西 | | ●17:30–18:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>上西 | 17:40–18:30<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>中塚 | |
| | | | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中塚 |
| 18:50–19:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上西 | | | 18:50–19:20<br>SP<br>上西 | 19:00–19:30<br>SP<br>中塚 | |
| | | | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久川 |
| 20:00–20:30<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>上西 | | | 19:50–20:35<br>Power Waist Shape<br>森田 | 20:00–20:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>森田 | |
| | | | | | |
| ●21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>森田 | | | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>森田 | 21:20–21:50<br>SP<br>中塚 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久川 |

【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 |
| 3.5 | ◎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 |
| 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 |
|---|---|---|---|---|
| 17(木) | 18:40–19:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 18(金) | 11:50–12:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 18(金) | 21:20–21:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 19(土) | 09:20–09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 19(土) | 18:00–18:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 21(月) | 09:20–09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 21(月) | 15:40–16:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 22(火) | 09:20–09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 22(火) | 11:40–12:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 23(水) | 10:40–11:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 23(水) | 14:00–14:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 25(金) | 10:50–11:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 25(金) | 17:50–18:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 26(土) | 09:20–09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 26(土) | 14:20–14:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 26(土) | 16:40–17:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 28(月) | 09:30–10:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 28(月) | 18:50–19:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 29(火) | 12:10–12:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 上西加奈美 |
| 29(火) | 19:00–19:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 29(火) | 21:20–21:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |
| 30(水) | 17:20–17:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中塚安紀子 |

◎ … 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+