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

※2026年08月23日02:06 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
					08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 鹿内	定休日						08:00-08:30 ◎ピラRefCore 森下	定休日						08:00-08:50 ◎ピラLower+ 鹿内	定休日	08:00-08:30 SP 松田	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 松田	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 高遠	
												09:00-09:30 ◎ピラControlF 森下												
	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 森下	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 松田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 松田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鹿内	09:20-10:10 ◎ピラB+ 鹿内		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高遠	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鹿内	09:30-10:00 ◎ピラcore 山田	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 松田	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 森下			09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高遠	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高遠	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鹿内	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 鹿内	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 森下	09:30-10:15 Power Basic 鹿内		09:10-09:55 Strong Back&Arms 松田	09:30-10:00 SP 松田	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 高遠	09:30-10:20 ◎ピラB+ 鹿内
												10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 高遠												
	10:30-11:00 ◎ピラControlF 森下	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 松田	10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 高遠	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 鹿内	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 高遠		10:45-11:15 ◎ピラPerBackBody 松田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 鹿内	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 山田	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 山田	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 森下			10:50-11:40 ◎ピラLower+ 森下	10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 高遠	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 鹿内	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 鹿内	10:30-11:00 SP 森下	10:55-11:25 SP 鈴木		10:35-11:05 ◎ピラTotalBody 鈴木	10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 鈴木	10:40-11:10 SP 鈴木	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 鹿内
												11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 森下												
	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 高遠	12:05-12:35 ◎ピラBackStyle 森下	12:05-12:35 ◎ピラcore 山田	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 森下	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 高遠		11:45-12:15 ◎ピラHipLine 森下	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 山田	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 松田	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 松田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 鹿内			12:10-12:40 ◎ピラcore 松田	12:05-12:55 ◎ピラH&L+ 山田	11:50-12:20 SP 鈴木	12:10-12:40 SP 松田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 鹿内			11:45-12:30 Boost Upper&Lower 鹿内	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 森下	11:40-12:25 Power Basic 鹿内	11:50-12:20 SP 森下
	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 鹿内	13:05-13:55 ◎ピラLower+ 森下	13:05-13:55 ◎ピラLower+ 高遠	13:10-13:55 Strong Back&Arms 森下			12:45-13:30 Strong Back&Arms 森下	13:10-13:40 ◎ピラcore 山田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 松田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 松田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 松田				13:25-14:15 ◎ピラB&A+ 山田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 鈴木		12:50-13:35 Power Basic 鹿内						
	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 高遠											14:05-14:50 Boost Upper&Lower 高遠							14:10-14:40 ◎ピラcore 松田					
		14:30-15:15 Boost Upper&Lower 高遠			14:25-15:15 ◎ピラB&A+ 山田																15:00-15:30 SP 鈴木	15:05-15:55 ◎ピラLower+ 鈴木		
												15:20-15:50 ◎ピラcore 山田							15:20-15:50 SP 松田				15:25-16:10 Boost Upper&Lower 高遠	
					15:45-16:15 ◎ピラRefCore 山田																			
												16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 高遠							16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 鈴木		16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 鹿内	16:35-17:20 Strong Back&Arms 森下	16:40-17:10 ◎ピラRefCore 鹿内	
					16:45-17:35 ◎ピラLower+ 高遠																			
	17:00-17:50 ◎ピラB+ 鹿内	17:25-17:55 ◎ピラStretchC 森下	17:25-17:55 ◎ピラPerBackBody 松田				17:00-17:50 ◎ピラLower+ 高遠			17:20-18:05 Boost Upper&Lower 高遠	17:20-18:10 ◎ピラB+ 鹿内					17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 鹿内	17:05-17:55 ◎ピラUpper+ 高遠							17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 高遠
				17:45-18:15 ◎ピラControlF 森下					17:40-18:10 ◎ピラHipLine 森下			17:40-18:30 ◎ピラLower+ 高遠			17:40-18:30 ◎ピラLower+ 高遠			17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 鈴木	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 鈴木		17:40-18:25 Power Waist Shape 鹿内	18:00-18:30 SP 森下	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 鹿内	
					18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 松田												18:25-18:55 SP 松田							
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 高遠	18:25-19:10 Power Waist Shape 松田	18:25-19:15 ◎ピラUpper+ 高遠	18:45-19:15 ◎ピラRefCore 鹿内			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高遠	18:25-19:15 ◎ピラH&L+ 山田	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 森下	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 山田	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 鹿内			18:55-19:40 Power Waist Shape 鹿内	19:00-19:30 ◎ピラcore 山田	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 鈴木		18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 鈴木						18:40-19:10 SP 松田
																	19:25-20:10 Boost Upper&Lower 高遠							
	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 山田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 鹿内	19:45-20:30 Power Basic 山田	19:45-20:35 ◎ピラH&L+ 松田			19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 松田	19:45-20:30 Strong Back&Arms 森下	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 高遠	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 高遠	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 松田			20:10-20:40 ◎ピラHipLine 松田	20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 松田	20:00-20:30 ◎ピラControlF 森下		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松田						19:40-20:30 ◎ピラLower+ 高遠
																	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 高遠							
	21:00-21:30 ◎ピラcore 山田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 鹿内	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 山田	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 松田			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 森下	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 森下	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 高遠	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 高遠	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 松田			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 鹿内	21:00-21:45 Power Basic 松田	21:00-21:30 SP 森下		21:00-21:30 SP 松田						21:00-21:45 Boost Upper&Lower 高遠

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	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 森下	定休日			
	09:10-09:55 Strong Back&Arms 鈴木		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 鹿内	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高遠
	10:35-11:25 ◎ﾋﾞﾗB+ 鹿内		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松田	10:50-11:35 Power Waist Shape 鹿内	10:45-11:30 Power Waist Shape 鹿内
	12:05-12:35 SP 森下		11:45-12:15 ◎ﾋﾞﾗHipLine 鈴木	12:05-12:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高遠	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高遠
			12:45-13:15 SP 鈴木		
				13:25-14:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高遠	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高遠
	15:35-16:05 SP 森下				
	16:25-17:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鹿内				
				17:25-17:55 SP 森下	
	17:45-18:30 Power Waist Shape 鹿内		17:45-18:15 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鈴木		17:45-18:30 Boost Upper&Lower 鹿内
				18:25-19:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森下	
			18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松田		19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鹿内
				19:45-20:30 Strong Back&Arms 松田	
			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 森下		20:00-20:30 SP 森下
			21:00-21:30 SP 森下	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 松田	21:00-21:45 Power Basic 森下

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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	鈴木愛里
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
17(木)	18:25-18:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
18(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
19(土)	10:55-11:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木愛里
19(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
21(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木愛里
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
22(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
23(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木愛里
24(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
24(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松田春菜
26(土)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
26(土)	15:35-16:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
28(月)	12:45-13:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木愛里
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
29(火)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海
30(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森下七奈海

◎ … 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+