# 2026年10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09月15日02:12 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 |
| | | | 08:00-08:50<br>◎ビラH&L+<br>高遠 | | | | | | | 08:00-08:45<br>Power Basic<br>鹿内 | | 08:00-08:30<br>SP<br>加藤 | | | | | 08:00-08:30<br>SP<br>加藤 | | | | | | | 08:00-08:30<br>◎ビラcore<br>松田 |
| | | | | | | | | | | 09:15-10:05<br>◎ビラWaist+<br>鹿内 | | 09:00-09:30<br>◎ビラBackStyle<br>加藤 | | | | | 09:00-09:30<br>◎ビラBackStyle<br>加藤 | | | | | | | 09:00-09:45<br>Strong Hip&Legs<br>加藤 |
| | 09:30-10:20<br>◎ビラB&A+<br>高遠 | 09:30-10:00<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | 09:20-10:10<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | | 09:30-10:00<br>◎ビラStretchC<br>加藤 | 09:30-10:20<br>◎ビラB&A+<br>高遠 | 09:30-10:15<br>Power Waist Shape<br>鹿内 | 09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | 09:30-10:00<br>SP<br>松田 | | | | 09:30-10:00<br>◎ビラHipLine<br>加藤 | 09:30-10:00<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | 09:30-10:00<br>SP<br>松田 | 09:30-10:00<br>◎ビラHipLine<br>加藤 | | | 09:30-10:20<br>◎ビラWaist+<br>鹿内 | 09:30-10:00<br>SP<br>松田 | 09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | | 09:30-10:00<br>◎ビラControlF<br>加藤 | |
| | | | | | | | | | | | | 10:00-10:45<br>Power Waist Shape<br>鹿内 | | | | | 10:00-10:45<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | | | | | | 10:15-10:45<br>◎ビラStretchC<br>加藤 |
| | | 10:30-11:15<br>Strong Back&Arms<br>松田 | 10:40-11:10<br>SP<br>松田 | | 10:30-11:00<br>SP<br>加藤 | | 10:45-11:15<br>◎ビラHipLine<br>松田 | | 10:30-11:00<br>◎ビラcore<br>松田 | 10:35-11:05<br>◎ビラControlF<br>加藤 | | | 10:30-11:00<br>SP<br>加藤 | 10:30-11:00<br>◎ビラcore<br>松田 | 10:30-11:00<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | 10:30-11:20<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | | | | 10:30-11:20<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | | | 10:30-11:20<br>◎ビラLower+<br>川口 | |
| | 10:50-11:40<br>◎ビラLower+<br>高遠 | | | | | 10:50-11:40<br>◎ビラLower+<br>高遠 | | 10:50-11:40<br>◎ビラH&L+<br>高遠 | | | | | | | | | | | 10:50-11:40<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | | 10:50-11:40<br>◎ビラB&A+<br>高遠 | | | |
| | | 11:45-12:15<br>SP<br>加藤 | 11:40-12:10<br>◎ビラcore<br>松田 | | 11:30-12:15<br>Power Basic<br>鹿内 | | 11:45-12:15<br>SP<br>松田 | | 11:30-12:20<br>◎ビラLower+<br>高遠 | 11:35-12:05<br>SP<br>松田 | | | 11:30-12:15<br>Strong Back&Arms<br>松田 | 11:30-12:20<br>◎ビラB&A+<br>高遠 | 11:30-12:15<br>Ex45ビラTotalBody<br>下村 | | | | | | | | | 11:15-12:05<br>◎ビラUpper+<br>川口 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 11:50-12:40<br>◎ビラWaist+<br>鹿内 | | | | 11:50-12:35<br>Ex45ビラTotalBody<br>下村 | | | | 11:50-12:40<br>◎ビラUpper+<br>川口 | |
| | 12:10-12:40<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | | | | | 12:10-12:40<br>◎ビラControlF<br>加藤 | | 12:10-12:40<br>◎ビラHipLine<br>加藤 | | | | | | | | | | | 12:10-12:40<br>SP<br>松田 | | 12:10-12:40<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | | | |
| | | 12:45-13:15<br>◎ビラHipLine<br>加藤 | | | 12:45-13:35<br>◎ビラWaist+<br>鹿内 | | 12:45-13:35<br>◎ビラJumpM<br>下村 | | 12:50-13:40<br>◎ビラB&A+<br>高遠 | | | | 12:45-13:15<br>◎ビラRefBody<br>松田 | | 12:45-13:35<br>◎ビラA+<br>下村 | | | | | | | | | | |
| | 13:10-13:55<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | | | | | | 13:10-13:40<br>SP<br>加藤 | | | | | | 12:50-13:40<br>◎ビラLower+<br>高遠 | | | | | 13:10-13:40<br>◎ビラHipLine<br>松田 | 13:05-13:55<br>◎ビラJumpM<br>下村 | 13:10-13:40<br>SP<br>松田 | | 13:10-13:40<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | |
| | | | | | | | | | | 14:10-14:40<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | | | | | 14:05-14:55<br>◎ビラLower+<br>高遠 | | 14:10-14:55<br>Strong Hip&Legs<br>加藤 | | | | | | | | 14:15-15:05<br>◎ビラLower+<br>川口 |
| | | | 15:30-16:00<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | | | | | | | 15:10-16:00<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | | 15:15-16:05<br>◎ビラLower+<br>加藤 | | | | | 15:25-15:55<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | | | | | | | | | 15:25-16:10<br>Power Basic<br>鹿内 |
| | | | 16:30-17:20<br>◎ビラB+<br>鹿内 | | | | | | | 16:30-17:20<br>◎ビラH&L+<br>高遠 | | 16:35-17:25<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | | | | | 16:25-17:10<br>Ex45ビラStretchC<br>下村 | | | | | | | | | 16:40-17:30<br>◎ビラWaist+<br>鹿内 |
| | | 16:55-17:45<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | | | | | 17:05-17:50<br>Ex45ビラControlF<br>下村 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:05-17:35<br>SP<br>松田 | |
| | 17:40-18:10<br>SP<br>加藤 | | | | 17:20-18:10<br>◎ビラH&L+<br>高遠 | | | 17:45-18:30<br>Boost Upper&Lower<br>高遠 | 17:45-18:15<br>◎ビラBackStyle<br>加藤 | 17:50-18:20<br>SP<br>加藤 | | 17:55-18:25<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | 17:25-18:10<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | | | 17:40-18:30<br>◎ビラA+<br>下村 | | 17:25-18:15<br>◎ビラLower+<br>高遠 | 17:20-18:10<br>◎ビラUpper+<br>川口 | 17:20-18:10<br>◎ビラLower+<br>川口 | | | | |
| | | 18:15-19:00<br>Power Waist Shape<br>鹿内 | | | | | | | | | | | | | 18:25-19:15<br>◎ビラB&A+<br>高遠 | 18:30-19:00<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | | | | | | | 18:05-18:50<br>Power Basic<br>鹿内 | 18:00-18:30<br>◎ビラRefBody<br>高遠 |
| | 18:40-19:30<br>◎ビラB+<br>鹿内 | | | | 18:40-19:30<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | 18:30-19:15<br>Ex45ビラPerBackBody<br>下村 | 18:20-19:10<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | | | | | | 18:40-19:10<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | 18:45-19:15<br>SP<br>加藤 | | | | | 18:45-19:30<br>Boost Upper&Lower<br>高遠 | 18:40-19:30<br>◎ビラLower+<br>川口 | 18:40-19:30<br>◎ビラUpper+<br>川口 | | | |
| | | 19:30-20:00<br>◎ビラBackStyle<br>松田 | | | | | | 19:00-19:30<br>SP<br>加藤 | 18:45-19:30<br>Boost Upper&Lower<br>高遠 | | | | | | | 19:25-19:55<br>SP<br>松田 | | | | | | | | |
| | | | | | | 19:45-20:30<br>Strong Back&Arms<br>松田 | 19:40-20:25<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | | | | | 19:40-20:30<br>◎ビラH&L+<br>高遠 | 19:45-20:15<br>◎ビラBackStyle<br>加藤 | 19:45-20:30<br>Power Waist Shape<br>鹿内 | | | | | | | | | 19:25-20:10<br>Power Waist Shape<br>鹿内 | |
| | 20:00-20:30<br>◎ビラStretchC<br>加藤 | | | | 20:00-20:30<br>SP<br>松田 | | | 20:00-20:30<br>◎ビラRefCore<br>鹿内 | 20:00-20:30<br>SP<br>加藤 | | | | | | | | | | 20:00-20:30<br>SP<br>加藤 | 20:00-20:30<br>◎ビラStretchC<br>加藤 | 20:00-20:30<br>SP<br>加藤 | | | |
| | | 20:30-21:15<br>Ex45ビラRefCore<br>下村 | | | | | | | | | | | | 20:45-21:30<br>Boost Upper&Lower<br>高遠 | | 20:30-21:20<br>◎ビラJumpM<br>下村 | | | | | | | 20:40-21:30<br>◎ビラLower+<br>高遠 | |
| | 21:00-21:30<br>◎ビラHipLine<br>加藤 | | | | 21:00-21:30<br>◎ビラPerBackBody<br>松田 | 21:00-21:30<br>SP<br>松田 | 21:00-21:30<br>◎ビラBackStyle<br>松田 | 21:00-21:50<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | 21:00-21:30<br>◎ビラStretchC<br>加藤 | | | | 21:00-21:50<br>◎ビラUpper+<br>高遠 | | 21:00-21:50<br>◎ビラB+<br>鹿内 | | | | 21:00-21:30<br>◎ビラControlF<br>加藤 | 21:00-21:30<br>SP<br>加藤 | 21:00-21:30<br>◎ビラBackStyle<br>加藤 | | | |

| 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31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 |
| 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>高遠<br>10:50-11:20<br>◎ピラRefBody<br>高遠<br>11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>加藤<br>13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>鹿内<br>18:25-19:15<br>◎ピラB+<br>鹿内<br>19:45-20:30<br>Power Waist Shape<br>鹿内<br>21:00-21:30<br>SP<br>松田 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>高遠<br>10:30-11:20<br>◎ピラB&A+<br>高遠<br>11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>川口<br>13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>川口<br>17:25-18:10<br>Strong Hip&Legs<br>加藤<br>18:40-19:10<br>◎ピラControlF<br>加藤<br>19:40-20:10<br>SP<br>松田<br>20:40-21:30<br>◎ピラUpper+<br>松田 | 08:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>鹿内<br>10:30-11:20<br>◎ピラH&L+<br>高遠<br>11:50-12:35<br>Strong Back&Arms<br>高遠<br>13:05-13:55<br>◎ピラLower+<br>川口<br>17:40-18:30<br>◎ピラUpper+<br>川口<br>19:00-19:30<br>◎ピラRefBody<br>高遠<br>20:00-20:30<br>◎ピラStretchC<br>加藤<br>21:00-21:30<br>SP<br>加藤 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>松田<br>10:30-11:00<br>◎ピラBackStyle<br>松田<br>11:30-12:20<br>◎ピラWaist+<br>鹿内<br>12:50-13:35<br>Power Basic<br>鹿内<br>17:40-18:10<br>◎ピラHipLine<br>加藤<br>18:40-19:10<br>SP<br>加藤<br>19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>川口<br>21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>川口 | 09:30-10:15<br>Strong Hip&Legs<br>高遠<br>10:45-11:15<br>◎ピラRefBody<br>高遠<br>11:45-12:35<br>◎ピラA+<br>下村<br>13:05-13:50<br>Ex45ピラStretchC<br>下村<br>17:40-18:10<br>SP<br>松田<br>18:40-19:10<br>◎ピラBackStyle<br>松田<br>19:40-20:25<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内<br>21:00-21:45<br>Power Waist Shape<br>鹿内 | 08:00-08:50<br>◎ピラLower+<br>川口<br>09:20-10:10<br>◎ピラUpper+<br>川口<br>10:40-11:10<br>SP<br>松田<br>11:40-12:10<br>◎ピラHipLine<br>松田<br>13:50-14:40<br>◎ピラJumpM<br>下村<br>15:10-15:55<br>Ex45ピラTotalBody<br>下村<br>16:25-17:10<br>Strong Back&Arms<br>高遠<br>17:40-18:30<br>◎ピラLower+<br>高遠 |

【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StretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ピラRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | Ex45ピラTotalBody | 【Extra45】Total Body | 45分 |
| 2.5 | Ex45ピラStretchC | 【Extra45】Stretch&Conditioning | 45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 | Ex45ピラRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 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 |
| 3.5 | Strong Back&Arms | Strong Back&Arms | 45分 |
| 3.5 | Ex45ピラControlF | 【Extra45】Control Flow | 45分 |
| 4 | ◎ピラA+ | Advance+ | 50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 |
|---|---|---|---|---|
| 1(木) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 2(金) | 11:45-12:15 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 3(土) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 3(土) | 17:50-18:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 5(月) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 5(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 6(火) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 7(水) | 11:45-12:15 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 8(木) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 8(木) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 9(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 9(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 10(土) | 11:35-12:05 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 10(土) | 17:50-18:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 12(月) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 13(火) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 14(水) | 18:45-19:15 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 15(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 16(金) | 19:25-19:55 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 17(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 19(月) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 19(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 20(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 20(火) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 21(水) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 21(水) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 23(金) | 17:05-17:35 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 26(月) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 27(火) | 19:40-20:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 28(水) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 29(木) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 加藤七奈海 |
| 30(金) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |
| 31(土) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松田春菜 |

◎ … 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+