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

※2026年08月25日02:08 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
	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 関口	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 川野	09:00-09:45 Ex45ビラRefCore 高田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 高橋	08:30-09:20 ◎ビラA+ 清井	定休日	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 高田	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 川野	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 関口	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 志岐	09:00-09:45 Ex45ビラRefCore 高田	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 高橋	定休日	09:00-09:30 Rin-Ballet 清井	09:00-09:50 ◎ビラB+ 高田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 志岐	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 清井	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 高橋	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 高橋	定休日	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 関口	08:30-09:00 SP 川野	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 高橋
	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 関口	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 川野	10:15-10:45 ◎ビラRefBody 志岐	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 高橋	09:50-10:20 ◎ビラStretchC 清井		10:20-11:05 Ex45ビラRefCore 高田	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 川野	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 関口	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 志岐	10:15-11:05 ◎ビラUpper+ 高橋	09:50-10:40 ◎ビラJumpM 高田		10:00-10:50 ◎ビラLower+ 清井	10:20-10:50 ◎ビラControlF 高田	10:10-10:40 ◎ビラRefBody 志岐	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 志岐	10:20-11:05 Power Waist Shape 川野	09:45-10:15 SP 川野		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 志岐	09:30-10:20 ◎ビラB+ 関口		10:20-10:50 SP 川野
	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 高橋	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 清井	11:15-12:05 ◎ビラLower+ 志岐	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 志岐	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 高橋		11:35-12:25 ◎ビラLower+ 川野	11:35-12:20 Strong Back&Arms 志岐	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 川野	11:40-12:10 Rin-Ballet 清井	11:35-12:05 ◎ビラRefBody 川野	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 高橋		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 川野	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 清井	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 川野	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 志岐	11:35-12:05 SP 川野	10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 高橋		10:45-11:35 ◎ビラLower+ 高橋	10:40-11:10 ◎ビラHipLine 関口		11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 川野
	12:40-13:10 Rin-Ballet 清井	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 清井	12:35-13:25 ◎ビラB&A+ 志岐	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 志岐	12:10-12:40 ◎ビラControlF 高田		12:55-13:25 ◎ビラRefBody 川野	12:55-13:45 ◎ビラLower+ 志岐	12:30-13:00 ◎ビラRefBody 川野	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 志岐		12:30-13:00 ◎ビラRefBody 志岐		12:40-13:10 ◎ビラPerBackBody 関口	12:40-13:10 Rin-Ballet 清井	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 川野	12:40-13:10 SP 清井	12:35-13:25 ◎ビラUpper+ 高橋	12:05-12:35 SP 川野		12:05-12:35 ◎ビラRefBody 志岐	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 川野		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 高橋
					13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 高橋							13:30-14:15 Strong Back&Arms 志岐							13:05-13:55 ◎ビラLower+ 高橋		13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 高橋	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 清井		
					14:30-15:00 ◎ビラRefBody 川野							14:50-15:20 ◎ビラStretchC 関口							14:25-15:15 ◎ビラWaist+ 川野		14:25-15:15 ◎ビラJumpM 高田	14:15-15:05 ◎ビラLower+ 清井		
					15:30-16:15 Strong Hip&Legs 川野							15:50-16:35 Strong Hip&Legs 志岐							15:45-16:15 Rin-Ballet 清井		15:45-16:15 ◎ビラBackStyle 関口	15:35-16:05 ◎ビラRefBody 川野		
					16:45-17:35 ◎ビラB&A+ 志岐														16:45-17:30 Strong Back&Arms 志岐		16:45-17:35 ◎ビラA+ 清井	16:35-17:05 SP 高田		
	17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 関口	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 川野	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 清井	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 川野			17:00-17:45 Strong Hip&Legs 志岐	17:00-17:50 ◎ビラA+ 清井	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 川野	17:20-17:50 ◎ビラStretchC 関口		17:05-17:55 ◎ビラUpper+ 志岐		17:05-17:50 Power Basic 関口	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 清井	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 高橋	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 関口	17:30-18:15 Ex45ビラRefCore 高田				17:35-18:20 Ex45ビラRefCore 高田	17:00-17:30 SP 高田
	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 高橋	18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 関口	18:40-19:10 Rin-Ballet 清井	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 川野	18:05-18:35 ◎ビラRefBody 志岐		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 志岐	18:20-18:50 Rin-Ballet 清井	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 川野	18:20-19:10 ◎ビラB+ 清井		18:25-18:55 ◎ビラTotalBody 関口		18:20-18:50 ◎ビラHipLine 関口	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 清井	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 高橋	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 関口	18:45-19:15 Rin-Ballet 清井	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 志岐		18:05-18:35 SP 清井			18:00-18:50 ◎ビラB+ 高田
	19:20-20:05 Ex45ビラRefCore 高田	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高橋	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 川野	19:30-20:20 ◎ビラJumpM 高田			19:40-20:30 ◎ビラA+ 清井	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高橋	19:35-20:25 ◎ビラLower+ 高橋	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 関口	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 関口			19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 高橋	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高橋	19:40-20:10 SP 高田	19:50-20:35 Ex45ビラRefCore 高田	19:40-20:10 SP 関口					19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 志岐
	20:35-21:25 ◎ビラUpper+ 志岐	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高橋	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 川野	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川野			21:00-21:30 ◎ビラStretchC 関口	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高橋	20:45-21:35 ◎ビラUpper+ 高橋	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 関口	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 志岐			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 高橋	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高橋	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 高橋	21:05-21:35 SP 高田	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 関口					20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 志岐

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
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川野	08:30-09:00 SP 清井	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 高田	09:00-09:30 SP 関口	
10:20-10:50 SP 川野	09:30-10:00 Rin-Ballet 清井		10:20-10:50 ◎ピラControlF 高田	10:00-10:30 ◎ピラStretchC 関口	
11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 関口	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 高橋		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 川野	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 志岐	
12:40-13:10 SP 関口	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 志岐		12:40-13:10 SP 川野	12:20-12:50 ◎ピラRefBody 志岐	
	13:10-14:00 ◎ピラB+ 関口				
	14:30-15:00 ◎ピラRefBody 志岐				
	15:30-16:00 SP 関口				
17:05-17:50 Ex45ピラRefCore 高田	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 高橋		17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 清井		
18:20-18:50 ◎ピラRefBody 志岐	17:50-18:20 ◎ピラControlF 高田		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 高橋		
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 高橋			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 高橋	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 高橋	
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 高橋			21:00-21:30 SP 清井	20:40-21:30 ◎ピラA+ 清井	

【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	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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	◎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
16(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙田雛妃
17(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清井未来
17(木)	21:05-21:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙田雛妃
18(金)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口宥花
19(土)	09:45-10:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
19(土)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
21(月)	18:05-18:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清井未来
22(火)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
22(火)	16:35-17:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙田雛妃
24(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
24(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙田雛妃
25(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
25(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口宥花
26(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清井未来
26(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口宥花
28(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川野美怜
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清井未来
29(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	関口宥花

◎ … 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+