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

※2026年09月13日02:03 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+ 岩崎	09:00-09:45 Ex45ビラRefCore 泉	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 尾見	09:00-09:50 ◎ビラB+ 泉	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 岩崎	定休日	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 川島	09:00-09:50 ◎ビラB+ 大倉	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 岩崎	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 川島	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 大倉	08:30-09:15 Power Basic 大倉	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大倉	09:00-09:45 Power Basic 岩崎	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 泉	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 尾見	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 川島	10分 08:30-09:00 ◎ビラRefBody 川島	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 川島	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 尾見	定休日	09:00-09:30 SP 大倉
					09:50-10:20 ◎ビラRefBody 岩崎							09:50-10:20 ◎ビラRefBody 大倉							09:30-10:00 SP 川島		09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 川島	09:50-10:20 SP 泉		
	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 岩崎	10分 10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 泉	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 尾見	10分 10:20-10:50 ◎ビラcore 泉	10分 10:50-11:20 ◎ビラHipLine 泉		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 川島	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 大倉	10:00-10:45 Power Basic 岩崎	10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 川島	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 尾見	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 尾見		10分 10:20-11:05 Power Waist Shape 大倉		10:00-10:45 Ex45ビラRefCore 泉	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 尾見	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 川島	10:30-11:15 Strong Back&Arms 岩崎			10:50-11:40 ◎ビラB+ 岩崎		10:00-10:50 ◎ビラLower+ 大倉
	10分 11:40-12:30 ◎ビラJumpM 泉	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 岩崎	10分 11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 川島	11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 大倉	10分 11:50-12:20 ◎ビラRefBody 川島		11:20-12:05 Ex45ビラRefCore 泉	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 尾見	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 尾見	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 岩崎	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 尾見	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 尾見		11:40-12:30 ◎ビラB+ 岩崎	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 大倉	11:20-11:50 SP 川島	10分 11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 泉	11:20-12:10 ◎ビラB+ 岩崎	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 川島		11:10-11:40 SP 大倉			11:20-11:50 ◎ビラStretchC 岩崎
	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 川島	12:20-13:10 ◎ビラB+ 岩崎	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 川島	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 岩崎	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 岩崎		10分 12:40-13:10 ◎ビラPerBackBody 泉	12:40-13:10 ◎ビラStretchC 尾見	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 尾見	12:40-13:30 ◎ビラB+ 岩崎		13:20-13:50 ◎ビラRefCore 大倉		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 岩崎	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 大倉	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 川島	10分 12:20-13:10 ◎ビラJumpM 泉	12:40-13:10 ◎ビラStretchC 岩崎	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 岩崎		12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 大倉	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 尾見		12:20-13:05 Power Basic 岩崎
					14:20-14:50 ◎ビラRefBody 川島							10分 14:20-14:50 ◎ビラPerBackBody 川島							14:20-14:50 ◎ビラRefCore 大倉		14:20-14:50 ◎ビラStretchC 岩崎	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 尾見		
					15:20-16:05 Boost Upper&Lower 川島							15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 尾見							15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 岩崎		15:20-15:50 SP 川島	15:20-16:05 Ex45ビラRefCore 泉		
			16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 尾見		10分 16:40-17:30 ◎ビラJumpM 泉					16:10-16:55 Boost Upper&Lower 岩崎		16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 川島									16:20-17:05 Strong Hip&Legs 岩崎	16:40-17:10 SP 大倉		
	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 尾見	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 大倉	17:30-18:20 ◎ビラB+ 大倉	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 川島	10分 18:00-18:30 ◎ビラPerBackBody 泉		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 岩崎	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 大倉	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 大倉	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 岩崎		18:00-18:30 ◎ビラRefBody 川島		17:25-18:10 Ex45ビラRefCore 泉	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 岩崎	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 川島	17:20-17:50 SP 大倉	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 川島	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 大倉		17:40-18:30 ◎ビラB+ 岩崎	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 大倉		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 岩崎
	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 尾見	18:20-19:05 Power Waist Shape 大倉	18:50-19:35 Strong Back&Arms 川島	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 川島			18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 岩崎	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大倉	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 大倉	●18:50-19:40 ◎ビラLower+ 川島	10分 19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 川島			18:40-19:10 ◎ビラStretchC 岩崎	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大倉	10分 19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 川島	18:20-19:05 Power Basic 大倉	19:00-19:45 Ex45ビラRefCore 泉					18:40-19:10 SP 大倉
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川島	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 岩崎	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 川島	19:40-20:25 Power Basic 大倉			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 川島	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川島	19:40-20:25 Strong Back&Arms 尾見	20:10-20:55 Ex45ビラRefCore 泉	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 岩崎			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 尾見	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 尾見	20:10-21:00 ◎ビラB+ 岩崎	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 尾見	20:15-20:45 SP 尾見					19:40-20:30 ◎ビラLower+ 尾見
	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川島	21:00-21:50 ◎ビラB+ 岩崎	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 大倉	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 大倉			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 川島	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 川島	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 尾見	10分 21:30-22:00 ◎ビラcore 泉	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 川島			21:00-21:45 Strong Back&Arms 尾見	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 尾見	21:30-22:00 SP 岩崎	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 尾見	21:15-22:05 ◎ビラUpper+ 尾見					21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 尾見

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
10分 09:00-09:50 ◎ピラJumpM 泉	10分 08:30-09:00 ◎ピラPerBackBody 川島 09:30-10:20 ◎ピラLower+ 川島	定休日	09:00-09:50 ◎ピラB+ 大倉	臨時休業	09:00-09:30 SP 泉 10分 10:00-10:50 ◎ピラJumpM 泉
10:20-10:50 SP 川島 11:20-12:10 ◎ピラLower+ 尾見	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 尾見 12:10-12:40 SP 大倉		10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 大倉 11:40-12:10 SP 尾見		11:20-12:05 Boost Upper&Lower 尾見
12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 大倉	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 川島 14:40-15:10 ◎ピラRefBody 大倉		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 尾見		12:40-13:10 ◎ピラStretchC 尾見
	10分 15:40-16:10 ◎ピラcore 泉 16:40-17:30 ◎ピラLower+ 尾見		17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 川島		17:20-17:50 SP 岩崎
18:40-19:30 ◎ピラB+ 岩崎	18:00-18:30 SP 尾見		10分 18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 川島		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 岩崎
20:00-20:30 SP 尾見 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 尾見			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岩崎 21:00-21:30 SP 岩崎		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 川島 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 川島

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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core	Shape up Core	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)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川島詩絵
16(水)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎美由希
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
18(金)	20:15-20:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾見朱音
19(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川島詩絵
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
21(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
21(月)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川島詩絵
22(火)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	泉姫花
22(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
24(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
25(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川島詩絵
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾見朱音
26(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大倉真帆
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾見朱音
28(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾見朱音
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎美由希
30(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	泉姫花
30(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎美由希

◎ … 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+