2026年9月レッスンスケジュール Rintosull ららぽーと安城店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月29日02:00 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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 遠島	09:30–10:00 ◎ピラControlF 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 清水		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラControlF 中西	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 遠島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 中西		09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 遠島	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 中西	09:30–10:00 SP 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 中西	09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上		09:30–10:00 SP 清水	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 井上	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 中西	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 清水
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 遠島	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 清水		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 長谷川	10:30–11:15 Ex45ピラRefCore 中西	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 清水	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 遠島	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 清水		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 井上	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 遠島	10:50–11:20 SP 中西	10:30–11:20 ◎ピラB+ 長谷川	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 山本	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 井上		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中西	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	10:50–11:20 ◎ピラcore 中西	10:50–11:20 SP 清水
	12:10–12:40 ◎ピラControlF 中西	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 中西	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 清水	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 山本	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 長谷川		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 遠島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 長谷川	12:10–13:00 ◎ピラB+ 長谷川	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 井上	12:10–12:55 Power Basic 遠島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 清水		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 遠島	12:10–13:00 ◎ピラA+ 井上	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 清水	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 遠島	11:50–12:20 SP 中西	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川		11:50–12:20 ◎ピラcore 中西	11:50–12:20 SP 長谷川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山本	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 長谷川
	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 長谷川	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 中西	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 清水	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山本	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 中西		13:10–13:55 Power Basic 遠島	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 長谷川	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 山本	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 井上	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 遠島	13:10–13:55 Power Basic 川角		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 遠島	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 山本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 清水	13:10–14:00 ◎ピラA+ 井上	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 山本	13:10–13:40 SP 長谷川		12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 中西	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 井上	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 山本	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 清水
	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 遠島		14:30–15:20 ◎ピラA+ 井上	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 山本	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 清水			14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 遠島			14:50–15:20 ◎ピラStretchC 井上	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 川角			14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 山本	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 山本	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 井上	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 遠島	14:40–15:30 ◎ピラH&L+ 清水		13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 清水	14:10–14:55 Power Waist Shape 井上	14:30–15:00 SP 井上	
	15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 清水			15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 中西	15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 中西				15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 清水		15:50–16:35 Boost Upper&Lower 井上	15:50–16:35 Ex45ピラRefCore 中西			15:50–16:40 ◎ピラB+ 山本	15:30–16:00 ◎ピラRefBody 清水		16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 清水		15:40–16:10 ◎ピラRefBody 清水	15:30–16:00 ◎ピラStretchC 井上		
			16:25–17:10 Power Basic 遠島	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 遠島			16:50–17:20 ◎ピラControlF 長谷川		16:40–17:10 ◎ピラRefBody 清水							16:40–17:10 ◎ピラRefCore 山本		16:30–17:15 Power Basic 山本			16:40–17:10 ◎ピラRefCore 山本	16:40–17:10 ◎ピラControlF 長谷川	16:10–17:00 ◎ピラA+ 井上	
	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 清水				17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 清水					17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 清水		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 清水				17:30–18:00 SP 清水	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 遠島	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 山本	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 井上		17:40–18:10 SP 中西		17:30–18:00 SP 井上	17:40–18:10 ◎ピラcore 中西
		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 井上	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 清水	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 中西			17:40–18:10 ◎ピラRefCore 遠島	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 中西	17:40–18:25 Power Waist Shape 山本		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 山本			17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 中西	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 長谷川						17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 遠島		
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 清水									18:20–19:10 ◎ピラB+ 山本						18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 山本		18:40–19:10 SP 中西					18:30–19:20 ◎ピラJumpM 中西	
		19:00–19:30 ◎ピラHipLine 井上	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 井上	18:40–19:30 ◎ピラB+ 山本	18:40–19:30 ◎ピラB+ 長谷川		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山本	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 長谷川	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 山本		18:40–19:25 Power Waist Shape 山本	18:40–19:30 ◎ピラB+ 遠島		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 清水	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 井上		18:40–19:30 ◎ピラB+ 井上		18:40–19:30 ◎ピラB+ 山本		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 遠島		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 遠島
	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 遠島	20:00–20:30 ◎ピラControlF 中西	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 井上	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 遠島	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 長谷川		20:00–20:30 ◎ピラStretchC 井上	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 遠島	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 長谷川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山本	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 長谷川	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 遠島		20:10–20:40 ◎ピラRefBody 清水	19:50–20:35 Power Waist Shape 井上	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 中西	20:00–20:30 ◎ピラLower+ 遠島		20:00–20:30 SP 清水		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 清水	20:20–20:50 SP 長谷川	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 山本	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 遠島
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 遠島	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 清水	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 遠島			21:00–21:45 Power Waist Shape 井上	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 遠島	21:20–21:50 ◎ピラControlF 長谷川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 清水	21:00–21:50 ◎ピラB+ 山本			21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 長谷川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 長谷川	20:50–21:40 ◎ピラB+ 山本	21:00–21:30 SP 井上	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 遠島					21:20–21:50 SP 中西

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	Aスタジオ
	09:30-10:00 SP 井上		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠島	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本
	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 井上		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠島	10:50-11:35 Power Basic 山本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本
	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水				
			12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長谷川	12:10-12:40 SP 遠島	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 長谷川
	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 長谷川	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 井上	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長谷川
			14:10-14:40 SP 遠島	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	14:10-14:40 SP 清水
	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 井上	15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川
	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長谷川	17:20-18:05 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 中西	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 山本
	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長谷川		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠島	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	18:00-18:30 SP 中西
	19:00-19:30 SP 長谷川		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川	20:00-20:30 SP 遠島	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清水
	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水		21:00-21:30 SP 長谷川	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 遠島	20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 清水
					21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中西

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
16(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
19(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
19(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
21(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
22(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
22(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
23(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
23(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
24(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
24(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
26(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
26(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
28(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠島綾華
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
29(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠島綾華
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	遠島綾華
30(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
30(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき

◎ … 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+