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

※2026年08月19日02:09 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	-
					08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	定休日						08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	定休日	臨時休業					08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	定休日	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古川	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	定休日
	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	09:30-10:00 Rin-Ballet 齋藤	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 今井	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大場		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	09:30-10:00 Rin-Ballet 齋藤	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 齋藤	09:30-10:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 今井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場			●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	09:30-10:00 SP 齋藤	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場		09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古川	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	
	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	10:30-11:15 Power Basic 齋藤	10:30-11:15 Ex45ﾋﾞﾗControlF 今井	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古川		10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宋	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齋藤	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 齋藤	10:50-11:20 Rin-Ballet 齋藤	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川			10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齋藤	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宋	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宋		10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齋藤	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	
	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 今井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古川	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 齋藤	12:00-12:45 Power Basic 宋		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宋	11:30-12:15 Power Basic 宋	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	12:00-12:45 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 今井			11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	12:10-12:40 SP 齋藤	12:10-12:40 SP 齋藤	11:50-12:20 SP 齋藤	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林		11:40-12:10 SP 齋藤	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宋	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川	
		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 古川	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島			13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	12:50-13:35 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 今井	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林				13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 古川	13:10-13:40 Rin-Ballet 齋藤	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林						
					14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川							14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川							14:10-14:40 SP 齋藤			14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 宋	14:20-14:50 SP 宋	
												15:10-15:40 Cardio Reform Blast 今井									14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川			
					15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川														15:10-15:55 Power Basic 宋			15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	
												16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島									16:00-16:30 Cardio Reform Blast 今井			
					16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林				16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島										16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宋			●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	
		17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宋	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 宋	17:20-17:50 Rin-Ballet 齋藤				17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川			17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川				17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	17:20-17:50 SP 齋藤	17:20-17:50 SP 齋藤	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齋藤			17:00-17:45 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 今井			
					17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古川			17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齋藤		●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島							17:50-18:20 SP 齋藤						
	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 宋	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宋	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	18:00-18:45 Power Basic 宋	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 中島				18:40-19:25 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 今井	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宋	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	18:40-19:10 SP 齋藤			18:20-18:50 SP 宋	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 中島	
	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 齋藤	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川	19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宋	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宋	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林				19:50-20:35 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 今井	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川						
	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齋藤	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宋	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林				21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宋	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川						

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
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大場	定休日			
09:30-10:00 SP 宋	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大場		09:30-10:00 SP 今井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	09:30-10:00 SP 今井
10:30-11:15 Ex45ﾋﾞﾗControlF 今井	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宋		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 今井	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島
11:50-12:35 Boost Upper&Lower 中島	12:00-12:30 SP 宋		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川	11:50-12:20 SP 今井	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島
			13:10-13:40 SP 今井	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	13:10-13:40 SP 齋藤
	14:20-14:50 SP 齋藤				
	15:20-16:05 Power Basic 古川				
	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島		17:20-17:50 SP 宋	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 古川
	18:00-18:30 SP 齋藤				
18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	18:30-19:15 Power Basic 宋	18:50-19:20 SP 齋藤
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	19:50-20:20 SP 今井	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宋
21:10-21:40 SP 齋藤			21:00-21:30 SP 宋	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宋	21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
16(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
19(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
19(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
21(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
23(水)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
25(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
26(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
26(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
28(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
29(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
29(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
30(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
30(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃

◎ … 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+