2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 駒込店(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
	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 中村伽帆	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 阿部	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	08:30-09:00 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 竹前	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	09:00-09:45 Ex45ビラPerBackBody 肥田野	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 竹前	08:30-09:15 Strong Back&Arms 竹前	定休日	臨時休業	09:00-09:45 Power Waist Shape 橋本怜有乃	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 小澤	09:00-09:30 SP 中村恵	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 阿部	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 中村伽帆	定休日	09:00-09:30 SP 橋本怜有乃
	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	10:30-11:20 ◎ビラB+ 中村伽帆	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 阿部	10:10-10:40 ◎ビラRefCore 橋本怜有乃	09:40-10:25 Power Waist Shape 橋本怜有乃		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 竹前	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	10:20-10:50 ◎ビラControlF 肥田野	10:10-11:00 ◎ビラB+ 中村伽帆	09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 竹前			10:20-10:50 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	10:10-11:00 ◎ビラB+ 小澤	10:10-10:40 ◎ビラHipLine 中村恵	10:10-10:40 SP 橋本怜有乃	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 阿部		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	10:00-10:50 ◎ビラB+ 中村伽帆		10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 阿部
				11:20-12:10 ◎ビラLower+ 阿部	11:00-11:50 ◎ビラB+ 中村伽帆			11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵		11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 中村伽帆	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 中村伽帆	11:20-11:50 ◎ビラRefCore 小澤			11:30-12:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	11:40-12:10 SP 肥田野	11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃	11:20-12:10 ◎ビラB+ 中村伽帆	11:30-12:00 SP 橋本怜有乃		11:30-12:00 SP 橋本怜有乃	11:30-12:00 SP 竹前		11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 肥田野
	12:00-12:45 Strong Back&Arms 竹前	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 竹前	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 中村伽帆		12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 中村伽帆		12:00-12:45 Ex45ビラStretchC 肥田野		12:00-12:45 Power Waist Shape 橋本怜有乃			12:30-13:20 ◎ビラLower+ 小澤												
	13:20-13:50 ◎ビラRefBody 竹前	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 竹前	13:30-14:20 ◎ビラB+ 中村伽帆	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 阿部			13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 肥田野	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	13:20-13:50 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃	13:00-13:50 ◎ビラB+ 中村伽帆					13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	12:50-13:35 Ex45ビラControlF 肥田野	12:50-13:20 SP 橋本怜有乃	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	12:40-13:30 ◎ビラB+ 中村伽帆		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 阿部	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 竹前		
					14:00-14:50 ◎ビラLower+ 阿部							14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 中村伽帆							14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 中村伽帆		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 阿部	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵		
		14:50-15:20 ◎ビラRefBody 柳町																						
					15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 阿部							15:30-16:20 ◎ビラB+ 中村伽帆												
																15:50-16:20 SP 竹前			15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 橋本怜有乃		15:40-16:10 SP 橋本怜有乃	15:30-16:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵		
								16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 中村伽帆																
	16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 橋本怜有乃		16:50-17:35 Strong Hip&Legs 竹前	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 橋本桜恵					17:00-17:30 ◎ビラRefBody 竹前	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 阿部					16:40-17:30 ◎ビラLower+ 阿部		16:40-17:30 ◎ビラLower+ 阿部				16:50-17:35 Strong Back&Arms 竹前	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 堀井		
		17:30-18:00 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃			17:00-17:45 Strong Hip&Legs 竹前		17:10-17:55 Strong Hip&Legs 竹前					17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵				17:00-17:45 Strong Hip&Legs 竹前		17:00-17:45 Ex45ビラControlF 肥田野	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵					
	18:20-18:50 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃		18:10-18:55 Strong Back&Arms 竹前	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 竹前			18:00-18:50 ◎ビラB+ 中村伽帆		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 阿部					18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 阿部	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 小澤	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 阿部	18:20-18:50 SP 肥田野			18:10-18:40 SP 竹前	18:10-18:55 Power Basic 堀井		
		18:40-19:10 ◎ビラRefCore 橋本怜有乃					18:30-19:00 ◎ビラRefBody 橋本怜有乃				18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 阿部	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵							18:40-19:30 ◎ビラLower+ 橋本桜恵					18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 中村伽帆
	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 阿部		19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	19:40-20:30 ◎ビラB+ 中村伽帆			19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 中村伽帆	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 阿部	19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 渡邊	19:40-20:25 Power Basic 橋本怜有乃					19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 竹前	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 橋本桜恵	19:40-20:25 Ex45ビラStretchC 肥田野	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵						
		19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 柳町									20:00-20:50 ◎ビラLower+ 阿部													20:00-20:50 ◎ビラB+ 中村伽帆
	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 阿部		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 橋本桜恵							21:00-21:30 ◎ビラChestSR 橋本怜有乃						21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 橋本桜恵	21:00-21:30 SP 肥田野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 橋本桜恵						
		21:20-21:50 ◎ビラRefBody 柳町		21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 中村伽帆			21:10-22:00 ◎ビラB+ 中村伽帆	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 阿部	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 渡邊		21:30-22:00 ◎ビラRefBody 橋本怜有乃				21:10-21:55 Boost Upper&Lower 竹前									21:30-22:00 SP 竹前

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+ 阿部	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 柳町	定休日	09:00-09:45 Power Waist Shape 橋本怜有乃	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 堀井	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 橋本桜恵
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 阿部	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 柳町		10:20-10:50 SP 橋本怜有乃	10:10-11:00 ◎ピラB+ 堀井	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 橋本桜恵
12:00-12:30 ◎ピラChestSR 橋本怜有乃	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 橋本桜恵		11:30-12:15 Strong Back&Arms 竹前	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 橋本怜有乃	12:00-12:30 SP 橋本怜有乃
13:10-13:40 SP 橋本怜有乃	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 中村伽帆		12:50-13:20 SP 竹前	12:50-13:20 SP 橋本怜有乃	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 阿部
15:50-16:20 SP 橋本怜有乃	14:30-15:00 SP 橋本怜有乃				
17:00-17:30 ◎ピラRefBody 竹前	15:40-16:30 ◎ピラB+ 中村伽帆		16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 中村伽帆	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 阿部	17:10-17:40 SP 橋本怜有乃
18:10-18:55 Strong Back&Arms 竹前	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 橋本桜恵		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 中村伽帆	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 阿部	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 阿部
19:30-20:20 ◎ピラLower+ 中村伽帆	18:40-19:10 SP 橋本怜有乃		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 橋本桜恵	19:40-20:30 ◎ピラB+ 中村伽帆	19:50-20:20 SP 竹前
21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 中村伽帆			21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 橋本桜恵	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 中村伽帆	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 竹前

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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PerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	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)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	肥田野菜々
16(水)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹前穂乃花
17(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
17(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	肥田野菜々
18(金)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
18(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	肥田野菜々
19(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
21(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
21(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
21(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹前穂乃花
22(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹前穂乃花
24(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
24(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹前穂乃花
25(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
25(金)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
26(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
26(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
28(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
28(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹前穂乃花
29(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
30(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
30(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本怜有乃
30(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹前穂乃花

◎ … 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+