2026年10月レッスンスケジュール Rintosull 港南台店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月07日02:04 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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
			●08:00-08:50 ◎ピラLower+ 横山							08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 横山		08:00-08:50 ◎ピラA+ 榎本					08:00-08:45 Ex45ピラBallet 宮澤							08:00-08:30 Rin-Ballet 榎本
	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30-10:15 Strong Back&Arms 奥村	09:20-10:05 Strong Hip&Legs 川又		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 榎本	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 榎本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 奥村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30-10:00 SP 川又	09:20-10:05 Ex45ピラCardio 宮澤		09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 藤巻	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 川又	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 横山	09:30-10:20 ◎ピラB+ 奥村	09:30-10:00 SP 榎本	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 川又		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 新明	09:30-10:15 Strong Back&Arms 奥村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 横山		09:30-10:20 ◎ピラB+ 新明	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 本村
	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 横山	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 新明	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 川又		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 榎本	10:50-11:20 SP 川又	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 横山	10:50-11:20 SP 奥村	10:30-11:20 ◎ピラB+ 川又	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 奥村		10:40-11:10 ◎ピラHipLine 川又	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 新明	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 横山	10:50-11:35 Strong Back&Arms 奥村	10:30-11:20 ◎ピラA+ 榎本	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 奥村		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 川又	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 横山	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 横山		10:50-11:35 Strong Hip&Legs 川又	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 本村
	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 奥村	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 新明	12:00-12:30 ◎ピラcore 新明		12:10-12:40 SP 川又	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 川又	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 奥村	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 横山	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 横山	12:00-12:30 SP 川又		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 藤巻	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 横山	12:10-12:40 SP 榎本	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 榎本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 藤巻	12:00-12:30 ◎ピラcore 奥村		12:10-12:40 ◎ピラHipLine 川又	12:10-12:40 SP 榎本	12:10-12:40 SP 奥村		12:05-12:35 SP 榎本	11:40-12:10 SP 川又
	13:10-13:40 SP 奥村	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 榎本	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 横山		13:10-13:40 ◎ピラHipLine 川又	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 榎本	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 横山	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 川又	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 新明	13:00-13:45 Ex45ピラBallet 宮澤		13:00-13:30 SP 奥村	13:30-14:00 SP 川又	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 榎本	13:10-13:40 SP 榎本	13:10-13:55 Power Basic 奥村	13:00-13:45 Ex45ピラCardio 宮澤		13:10-14:00 ◎ピラB+ 新明	●13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 横山	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 奥村		13:05-13:35 ◎ピラStretchC 川又	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 横山
			14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 横山							14:40-15:10 SP 川又		14:00-14:30 Rin-Ballet 榎本					14:40-15:10 SP 奥村			14:30-15:00 ◎ピラHipLine 川又				14:10-15:00 ◎ピラLower+ 横山
			15:40-16:10 SP 榎本							15:40-16:30 ◎ピラLower+ 横山		15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 川又					15:40-16:30 ◎ピラLower+ 奥村							15:30-16:00 ◎ピラBackStyle 榎本
			16:40-17:10 ◎ピラRefCore 新明									16:20-16:50 SP 榎本												16:30-17:00 SP 奥村
	17:20-17:50 SP 榎本	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 奥村	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 川又		●17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 榎本		17:40-18:10 ◎ピラcore 奥村	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 奥村	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 横山	17:00-17:45 Ex45ピラBallet 宮澤		17:20-17:50 ◎ピラcore 奥村	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 横山	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 新明	17:20-17:50 ◎ピラcore 新明	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 川又	17:00-17:45 Strong Hip&Legs 川又			17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 本村	17:40-18:10 ◎ピラcore 新明			17:30-18:15 Strong Back&Arms 奥村
	18:25-19:10 Strong Hip&Legs 榎本	18:20-18:50 ◎ピラcore 新明			19:00-19:30 ◎ピラStretchC 川又	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 横山	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 横山	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 横山	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 新明				18:40-19:10 ◎ピラcore 新明	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 横山	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 横山	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 藤巻			18:40-19:10 SP 川又	18:40-19:10 SP 榎本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 本村		18:20-19:05 Ex45ピラBallet 宮澤	
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川又	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 新明			20:00-20:30 SP 川又	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 横山	20:00-20:30 SP 奥村	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 横山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 横山				19:40-20:30 ◎ピラB+ 新明	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 新明	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 横山	20:00-20:30 SP 川又			19:40-20:30 ◎ピラA+ 榎本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 本村	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 新明		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 本村	
	21:00-21:30 Rin-Ballet 榎本	20:40-21:30 ◎ピラA+ 榎本			21:00-21:45 Power Basic 奥村	21:00-21:45 Ex45ピラBallet 宮澤	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 横山	21:00-21:30 SP 奥村	21:00-21:45 Power Basic 新明				21:00-21:30 ◎ピラRefCore 新明	21:00-21:30 ◎ピラcore 新明	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 横山	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 横山			21:00-21:45 Strong Hip&Legs 川又	21:00-21:30 Rin-Ballet 榎本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 本村		21:00-21:30 SP 奥村	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 本村 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 本村 12:10-12:40 SP 奥村 13:10-13:40 ◎ピラcore 奥村 16:55-17:45 ◎ピラWaist+ 新明 18:10-18:40 ◎ピラHipLine 榎本 19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 奥村 20:30-21:15 Strong Hip&Legs 奥村	09:30-10:00 SP 奥村 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 本村 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 本村 13:10-13:40 Rin-Ballet 榎本 17:10-17:40 SP 榎本 18:10-18:40 ◎ピラRefCore 新明 19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 横山 20:30-21:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 新明 10:30-11:15 Ex45ピラCardio 宮澤 11:45-12:15 ◎ピラStretchC 奥村 12:45-13:30 Ex45ピラBallet 宮澤 18:25-19:15 ◎ピラUpper+ 川又 19:45-20:30 Ex45ピラCardio 宮澤 21:00-21:45 Strong Back&Arms 奥村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 本村 10:50-11:20 SP 榎本 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 本村 13:10-13:40 ◎ピラcore 新明 14:10-14:40 ◎ピラStretchC 川又 17:40-18:10 ◎ピラRefCore 新明 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 横山 20:00-20:30 SP 榎本 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 横山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 本村 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 本村 12:10-12:40 ◎ピラRefCore 川又 13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 新明 14:30-15:00 ◎ピラStretchC 川又 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 川又 18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 奥村 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 奥村 21:00-21:30 SP 奥村	08:00-08:30 ◎ピラStretchC 川又 09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 榎本 10:20-10:50 ◎ピラcore 奥村 11:20-11:50 SP 川又 12:20-12:50 Rin-Ballet 榎本 14:40-15:30 ◎ピラB&A+ 川又 16:00-16:30 SP 奥村 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 横山

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45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	Power Basic	Power Basic	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	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Ex45ピラCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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
1(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
1(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
3(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
5(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
5(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
6(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
7(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
8(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
8(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
9(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
10(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
10(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
12(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
12(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
13(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
14(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
15(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
16(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
16(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
17(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
19(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
20(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
20(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
21(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
23(金)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
23(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
24(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
24(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
26(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
27(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
29(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
29(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	榎本泉
30(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏
31(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川又奏子
31(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥村楓夏

◎ … 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+