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

※2026年09月05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
					08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 岡							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 小倉							08:00–08:30 SP 佐々木		08:00–08:30 SP 福田	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 福田		
		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小倉		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岡	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 岡			09:00–09:30 ◎ビラStretchC 佐々木		09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐々木		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 小倉			09:00–09:50 ◎ビラB+ 福田		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 小倉	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐々木		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小倉	09:25–10:10 Strong Back&Arms 岡		
	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 佐々木		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 福田				09:30–10:15 Boost Upper&Lower 陌間		09:30–10:00 ◎ビラcore 佐々木		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 陌間			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岡		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 川端							09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 陌間
				10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岡				10:00–10:50 ◎ビラB+ 佐々木		10:20–10:50 ◎ビラControlF 佐々木					10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 福田			10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 小倉	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 岡		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岡			
	10:30–11:15 Ex45ビラBallet 今江	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 小倉	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 福田		10:40–11:10 ◎ビラRefCore 福田		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 陌間		10:30–11:00 ◎ビラRefBody 陌間		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 福田	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 陌間		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 岡		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 川端						10:40–11:30 ◎ビラLower+ 岡	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 陌間
				11:20–12:10 ◎ビラB+ 福田	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 福田			11:20–11:50 ◎ビラcore 佐々木	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 小倉	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 佐々木	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 小倉				11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 陌間			11:20–12:10 ◎ビラLower+ 岡	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 岡		11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 岡	12:00–12:30 SP 福田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 福井
	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 小倉	11:40–12:10 ◎ビラControlF 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 小倉				12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 福田					12:00–12:45 Boost Upper&Lower 陌間		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 小倉		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 陌間								
		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 陌間		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 福田	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 小倉			12:20–13:10 ◎ビラLower+ 岡		12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 岡	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 陌間				12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 陌間			12:40–13:10 SP 福田	12:40–13:10 SP 福田					
	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 福田		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 小倉				13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 福田					13:15–13:45 ◎ビラBackStyle 福田									13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 福田	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 佐々木		13:10–13:40 SP 福田
		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 陌間		13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 陌間	14:00–14:30 Cardio Reform Blast 佐々木			13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 岡		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 岡				13:30–14:15 Boost Upper&Lower 小倉		13:30–14:00 ◎ビラRefBody 陌間		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 陌間	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 佐々木					
	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 岡						14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 小倉				14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 陌間	14:15–14:45 ◎ビラRefCore 福田			14:00–14:50 ◎ビラLower+ 岡	14:30–15:00 SP 佐々木					14:00–14:30 SP 福田	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 岡		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 福井
					15:00–15:30 ◎ビラHipLine 佐々木							15:15–16:05 ◎ビラB&A+ 陌間							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 岡		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 小倉	15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 岡		
	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 小倉				16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 小倉						16:00–16:50 ◎ビラLower+ 小倉					16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 陌間								
				16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 佐々木								16:40–17:10 ◎ビラRefBody 小倉		16:40–17:10 Cardio Reform Blast 佐々木	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 佐々木			16:25–17:10 Strong Hip&Legs 岡	16:20–16:50 SP 福田		16:20–17:05 Strong Back&Arms 小倉	16:20–16:50 SP 佐々木		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 陌間
	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 佐々木	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 小倉	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 福田		17:20–17:50 ◎ビラChestSR 今江					17:20–17:50 ◎ビラRefBody 岡	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 小倉					17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小倉			17:20–18:05 Ex45ビラControlF 今江			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 福井		
				17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 陌間			17:40–18:10 ◎ビラRefBody 陌間	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 福田	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 陌間			17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 福田		17:40–18:10 ◎ビラStretchC 佐々木	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 岡			17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 福田			17:30–18:15 Boost Upper&Lower 岡			17:40–18:10 SP 福田
	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 今江	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小倉		18:20–19:10 ◎ビラA+ 今江			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 岡		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 川端	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 福田	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 福田		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 岡		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 小倉		18:40–19:10 SP 福田	18:40–19:25 Ex45ビラStretchC 今江		18:45–19:15 ◎ビラRefBody 岡	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 佐々木		18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 岡
				19:00–19:30 ◎ビラRefBody 陌間					19:00–19:30 Rin-Ballet 今江						19:00–19:30 ◎ビラcore 佐々木									
	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 岡	19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐々木	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 陌間				20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 福田	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 福田	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 今江	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 川端	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 陌間			19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐々木	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 佐々木	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 佐々木		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 陌間					20:00–20:45 Boost Upper&Lower 岡
				20:00–20:30 ◎ビラStretchC 佐々木																			
	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岡	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 陌間	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 陌間	21:00–21:30 ◎ビラControlF 佐々木			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小倉	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 福田	21:00–21:45 Strong Back&Arms 岡	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 川端	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 福田			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小倉	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岡	21:00–21:30 SP 佐々木		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 陌間					21:15–21:45 ◎ビラPerBackBody 福田

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
	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小倉				
09:00-09:30 SP 佐々木	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小倉			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井	
			09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福井		09:30-10:00 SP 福田
10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 陌間					
	10:20-10:50 SP 佐々木			10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田
			10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田		
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小倉					
	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 陌間			11:40-12:10 SP 福田	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福井
			11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田		
12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小倉	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 陌間				
					12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 陌間
			13:10-13:40 SP 佐々木		
13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井	13:50-14:20 SP 佐々木				
					14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小倉
			14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小倉		
	14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小倉				
16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐々木	16:10-16:40 Cardio Reform Blast 佐々木				
	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡				
17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 陌間	17:40-18:10 SP 佐々木
	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 岡		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小倉	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小倉	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井
18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福井					
			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 陌間		
				20:00-20:30 SP 今江	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 佐々木
20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 陌間					
			21:00-21:30 SP 佐々木	21:00-21:45 Ex45ﾋﾞﾗControlF 今江	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小倉
21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡					

【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
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Ballet	【Extra45】Rin-Ballet	45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	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
18(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
19(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
19(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
21(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
22(火)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
24(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
24(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
25(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
26(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
26(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
28(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
29(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今江奈津美
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
30(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花

◎ … 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+