2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 二子玉川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月30日02:07 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)
	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	-	-
朝	09:30-10:15 Power Basic 高岡	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 有末	09:30-10:00 ◎ビラcore 青木	09:30-10:20 ◎ビラA+ 渡辺	08:00-08:30 ◎ビラcore 川満	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 金田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 岩成	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 宮地	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 渡辺	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 上田	08:00-08:30 ◎ビラRefBody 三宅	定休日	臨時休業
	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 高岡	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 有末	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 青木	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 渡辺	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 高岡		10:50-11:20 ◎ビラHipLine 金田	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 岩成	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 山田	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 渡辺	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 上田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 三宅		
	12:10-12:40 ◎ビラControlF 山田	11:50-12:20 ◎ビラcore 高岡	11:30-12:20 ◎ビラB+ 宮地	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 高岡	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 川満		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 上田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 福田	11:50-12:20 ◎ビラcore 宮地	11:50-12:40 ◎ビラB+ 山田	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 山田	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 川満		
	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川満	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 高岡	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 宮地	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 宮地	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 高岡		13:10-13:40 Cardio Reform Blast 小林	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 福田	12:50-13:40 ◎ビラB+ 川満	13:10-13:40 ◎ビラControlF 山田		11:40-12:10 ◎ビラcore 川満		
	16:20-17:10 ◎ビラB+ 川満	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 宮地	16:05-16:50 Boost Upper&Lower 上田	16:20-16:50 ◎ビラStretchC 高岡	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 上田		14:10-14:55 Ex45ビラRefCore 小林	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 上田	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 山田	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 宮地		12:40-13:10 ◎ビラRefCore 上田		
	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 山田	17:20-18:10 ◎ビラB+ 上田	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 川満	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 上田	13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 宮地		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 川満	17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 高岡	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 山田	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 高岡		13:40-14:30 ◎ビラB+ 上田		
	18:40-19:10 ◎ビラControlF 山田	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 宮地	18:40-19:10 ◎ビラcore 牧野	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 山田	15:00-15:30 ◎ビラStretchC 高岡		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 川満	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 福田	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 山田	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 山田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 宮地	15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 高岡		
	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 川満	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 山田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 上田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 上田	16:00-16:50 ◎ビラB+ 高岡		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 福田	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 川満	19:40-20:30 ◎ビラB+ 上田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 宮地	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 小林	16:00-16:30 ◎ビラPerBackBody 高岡		
	21:00-21:30 ◎ビラcore 川満	21:00-21:30 ◎ビラControlF 山田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 上田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 宮地	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 上田		21:00-21:30 ◎ビラcore 宮地	21:00-21:30 ◎ビラcore 川満	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 上田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 宮地	21:00-21:30 ◎ビラcore 高岡	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 高岡		
					18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 上田							18:20-19:05 Power Basic 上田		

	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
朝	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 宮地	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮地	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 山田	09:30-10:15 Power Basic 山田	08:00-08:30 SP 宮地	定休日	08:00-08:30 ◎ビラcore 川満	08:00-08:30 SP 高岡	定休日	
	10:50-11:40 ◎ビラB+ 宮地	10:50-11:20 SP 宮地	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 高岡	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 川満	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 宮地		09:00-09:50 ◎ビラB+ 川満	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 高岡		09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 大野
	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 川満	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 山田	11:50-12:40 ◎ビラB+ 川満	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 上田	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 上田		10:20-10:50 ◎ビラRefCore 上田	10:20-10:50 ◎ビラcore 川満		10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 川満
	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 川満	13:10-13:40 ◎ビラControlF 山田	13:10-13:40 SP 山田	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 山田	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 上田		11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 上田	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 川満		11:50-12:40 ◎ビラB+ 上田
	16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 宮地	14:10-14:55 Ex45ビラRefCore 小林			14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 上田		12:40-13:10 ◎ビラPerBackBody 高岡	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 上田		13:10-13:40 SP 宮地
	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 高岡	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 宮地	17:20-17:50 SP 川満	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 上田	16:00-16:30 SP 宮地		13:40-14:10 SP 高岡	13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 上田		16:20-16:50 SP 高岡
	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 高岡	18:40-19:10 SP 川満	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山田	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 川満	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 道廣		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 上田	15:00-15:30 SP 宮地		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 宮地
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川満	19:40-20:30 ◎ビラB+ 高岡	19:40-20:25 Power Basic 高岡	20:00-20:30 ◎ビラcore 高岡	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 道廣		16:00-16:30 ◎ビラRefBody 宮地	16:00-16:30 ◎ビラcore 宮地		18:40-19:10 ◎ビラStretchC 高岡
	21:00-21:30 ◎ビラcore 高岡	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 高岡	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 高岡	21:00-21:30 SP 高岡			17:00-17:30 SP 宮地	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 上田		19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 宮地
							18:00-18:45 Power Basic 宮地	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 上田		21:00-21:30 SP 宮地

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 SP 川満	定休日			
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川満	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川満		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田	09:30-10:00 SP 高岡	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田
10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 牧野	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 宮地		10:50-11:20 SP 金田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高岡	10:50-11:20 SP 宮地
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 上田	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 上田		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮地	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 上田	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山田
	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 上田		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 上田	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 上田	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 高岡
	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高岡				
	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高岡				
	16:00-16:30 SP 高岡		16:20-16:50 SP 宮地	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上田	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 渡辺
	17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 宮地		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 上田	17:40-18:10 SP 宮地	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山田
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮地	18:00-18:45 Power Basic 宮地		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川満	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 宮地	18:40-19:10 SP 高岡
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 高岡			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 川満	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川満
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 宮地			21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡田	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 川満	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 渡辺

【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
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	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	◎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	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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川満安莉
17(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田桃子
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川満安莉
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
19(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
21(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏
21(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏
22(火)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
24(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
24(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏
24(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
26(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川満安莉
26(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏
28(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
28(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏
29(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮地葵
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高岡里杏

◎ … 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+