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

※2026年08月22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)	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	Aスタジオ	-
					08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 浅野							08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 松浦							08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 松浦		08:00-08:50 ◎ビラB+ 松浦	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 伊藤	08:00-08:30 SP クロペロ	
	09:00-09:45 Boost Upper&Lower クロペロ	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ クロペロ	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody クロペロ	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 浅野	09:20-09:50 ◎ビラHipLine 浅野		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山田	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 山田	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody クロペロ	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 山田	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 松浦		09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 山田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 山田	09:00-09:30 SP 浅野	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 浅野	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山田	09:20-09:50 SP 松浦		09:20-09:50 ◎ビラRefCore 松浦	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 伊藤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 伊藤	
	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 伊藤	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ クロペロ	10:00-10:50 ◎ビラB+ 松浦	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 浅野	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 松浦		10:20-10:50 ◎ビラHipLine 山田	10:00-10:30 ◎ビラRefCore 山田	10:00-10:30 ◎ビラChestSR クロペロ	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 伊藤	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 山田	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 松浦		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 山田	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 松浦	10:00-10:50 ◎ビラB+ 浅野	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 浅野	10:50-11:20 SP 山田	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 山田		10:20-11:10 ◎ビラJumpM 浅野	10:40-11:10 ◎ビラControlF 小平	10:20-10:50 ◎ビラTotalBody クロペロ	
	11:40-12:25 Power Basic 浅野	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 山田	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 山田	11:20-12:10 ◎ビラB+ クロペロ	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 伊藤		11:20-12:05 Ex45ビラTotalBody 小平	11:00-11:30 ◎ビラHipLine 浅野	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 松浦	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 浅野	11:20-12:10 ◎ビラB+ 松浦	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 浅野		11:40-12:10 ◎ビラChestSR クロペロ	11:40-12:10 ◎ビラStretchC 山田	11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 浅野	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 浅野	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 山田	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 伊藤		11:40-12:10 SP 浅野	11:40-12:30 ◎ビラB+ クロペロ	11:20-11:50 SP 松浦	
	13:00-13:30 ◎ビラChestSR クロペロ	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ クロペロ	12:20-13:05 Strong Hip&Legs クロペロ	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 松浦	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 伊藤		12:40-13:10 ◎ビラBackStyle 山田	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	12:20-12:50 ◎ビラPerBackBody 松浦	13:00-13:30 ◎ビラcore 浅野	12:40-13:10 ◎ビラPerBackBody 松浦	12:40-13:10 ◎ビラcore 浅野		12:40-13:10 ◎ビラHipLine 浅野	12:40-13:30 ◎ビラJumpM 山田	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 伊藤	12:40-13:10 SP クロペロ	12:50-13:20 ◎ビラcore 浅野	12:40-13:25 Power Basic 山田		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 松浦	13:00-13:30 SP 山田	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 伊藤	
		14:00-14:30 ◎ビラHipLine 浅野	13:35-14:05 ◎ビラPerBackBody 松浦	13:40-14:10 ◎ビラPerBackBody 松浦	14:00-14:30 ◎ビラcore 浅野			13:20-13:50 ◎ビラcore 浅野	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 山田			13:40-14:10 ◎ビラChestSR クロペロ		13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 浅野			13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 松浦		14:00-14:30 ◎ビラRefCore 松浦		14:00-14:30 ◎ビラTotalBody クロペロ	14:00-14:45 Boost Upper&Lower 伊藤		
					15:00-15:50 ◎ビラB+ 松浦							14:50-15:40 ◎ビラB+ クロペロ							15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 伊藤		15:00-15:30 ◎ビラRefBody クロペロ	15:20-15:50 SP 小平	14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 浅野	
	16:20-16:50 ◎ビラHipLine 浅野				16:20-17:05 Boost Upper&Lower 伊藤		16:25-17:10 Power Basic クロペロ		16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 松浦			16:40-17:30 ◎ビラUpper+ クロペロ			16:50-17:20 ◎ビラRefBody 松浦		16:40-17:10 ◎ビラRefCore 松浦	16:20-16:50 ◎ビラRefBody クロペロ	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 伊藤		16:30-17:00 SP 浅野	16:30-17:15 Ex45ビラStretchC 小平	16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 浅野	
	17:20-18:10 ◎ビラJumpM 浅野	17:20-18:05 Ex45ビラTotalBody 小平	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 松浦	17:20-17:50 ◎ビラRefBody クロペロ	17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 松浦		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 伊藤	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 松浦	17:40-18:30 ◎ビラB+ 山田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 伊藤		18:00-18:30 ◎ビラHipLine 浅野		17:40-18:10 ◎ビラcore 浅野	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 松浦	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 山田	17:40-18:10 SP クロペロ	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 浅野	17:50-18:20 SP 山田		17:30-18:00 ◎ビラChestSR クロペロ	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 山田	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 浅野	
	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 伊藤	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 山田	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 山田	18:20-19:10 ◎ビラB+ 山田			19:00-19:30 ◎ビラTotalBody クロペロ	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 伊藤	19:00-19:30 ◎ビラRefCore クロペロ	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 浅野	18:30-19:15 Power Basic 浅野			18:40-19:25 Boost Upper&Lower 伊藤	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 松浦	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 松浦	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 伊藤	18:40-19:10 SP 浅野					
	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 松浦	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山田	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 山田	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 山田			20:00-20:45 Boost Upper&Lower 伊藤	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 伊藤	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 山田	19:40-20:10 ◎ビラTotalBody クロペロ	19:45-20:35 ◎ビラLower+ 伊藤			20:00-20:30 ◎ビラRefBody クロペロ	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 伊藤	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 松浦	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 伊藤	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 浅野					
	21:00-21:45 Ex45ビラChestSR 小平	21:00-21:30 ◎ビラcore 浅野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊藤	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 山田			21:20-21:50 ◎ビラChestSR クロペロ	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 松浦	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 山田	20:40-21:25 Strong Hip&Legs クロペロ	21:05-21:50 Boost Upper&Lower 伊藤			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊藤	21:30-22:00 ◎ビラRefCore クロペロ	21:10-21:40 SP 松浦	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 松浦	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody クロペロ					

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
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	定休日		臨時休業	
	09:20-09:50 SP 浅野		09:00-09:30 SP 松浦		
09:30-10:15 Boost Upper&Lower 伊藤			10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松浦		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ クロペロ
	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅野				
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤			11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ クロペロ		10:50-11:20 SP クロペロ
	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松浦				
12:10-12:40 SP 松浦			12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR クロペロ		●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小平
	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松浦				
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松浦					13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 小平
	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松浦				
	15:15-16:00 Power Waist Shape 山田				
	16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山田				
17:40-18:10 SP 松浦	17:30-18:00 SP 山田				17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody クロペロ
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤			18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田		18:40-19:10 SP クロペロ
20:00-20:45 Power Basic 山田			20:10-20:40 SP 浅野		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松浦
21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山田			21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松浦

【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	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45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	Power Basic	Power Basic	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
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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅野まりあ
16(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松浦玲奈
17(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	クロペロひな
17(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	クロペロひな
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田芽映
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅野まりあ
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松浦玲奈
19(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田芽映
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅野まりあ
21(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅野まりあ
22(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田芽映
22(火)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小平柚奈
23(水)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	クロペロひな
23(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松浦玲奈
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松浦玲奈
25(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松浦玲奈
26(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅野まりあ
26(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田芽映
28(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松浦玲奈
28(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅野まりあ
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	クロペロひな
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	クロペロひな

◎ … 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+