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

※2026年08月29日02:05 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	-
					08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 川添							08:00-08:45 Boost Upper&Lower 吉積							08:00-08:30 ◎ビラRefCore 川添		08:00-08:50 ◎ビラLower+ 岡崎	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 岡崎	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 川添	
					09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山本							09:20-09:50 ◎ビラRefCore 川添							09:00-09:50 ◎ビラLower+ 吉積		09:20-09:50 ◎ビラBackStyle 岩崎	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 岡崎	09:20-09:50 ◎ビラHipLine 川添	
	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30-10:00 ◎ビラcore 岩崎	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 住田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 岡崎			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡崎	09:30-10:15 Power Basic 吉積	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 岡崎	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 堀	09:30-10:20 ◎ビラB+ 川添			09:30-10:15 Boost Upper&Lower 川添	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡崎	09:30-10:20 ◎ビラB+ 吉積	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 堀					
					10:20-10:50 ◎ビラStretchC 山本							10:20-11:10 ◎ビラLower+ 堀							10:20-10:50 SP 吉積		10:20-11:05 Strong Back&Arms 川添		10:20-10:50 SP 住田	
	10:50-11:35 Power Waist Shape 堀	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 住田	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 住田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 山本			10:50-11:40 ◎ビラLower+ 吉積	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 吉積	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 堀	10:30-11:15 Power Waist Shape 堀	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 岡崎			10:50-11:20 ◎ビラRefCore 吉積	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 岡崎	10:50-11:20 ◎ビラcore 岩崎	10:50-11:20 SP 住田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 吉積			10:40-11:25 Power Basic 住田		
					11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 岡崎														11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 川添				11:20-12:10 ◎ビラLower+ 堀	
	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 堀	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 吉積	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 吉積	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 山本			12:10-12:40 ◎ビラRefCore 吉積	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 岡崎	11:50-12:20 Rin-Ballet 岩崎	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡崎	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岡崎	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 吉積		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岡崎	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 川添	11:50-12:20 Rin-Ballet 岩崎	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 吉積	12:10-12:40 SP 吉積			11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 岡崎	12:00-12:30 SP 住田		
					12:40-13:10 ◎ビラHipLine 川添														12:30-13:00 ◎ビラChestSR 川添				12:40-13:25 Power Basic 住田	
		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 吉積	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 吉積				13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 岡崎							13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 岡崎				13:10-14:00 ◎ビラB+ 住田			13:20-13:50 SP 川添			
					13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 岡崎							14:00-14:30 ◎ビラControlF 堀					13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 吉積		13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 岡崎			13:40-14:10 Rin-Ballet 岩崎	13:50-14:20 ◎ビラChestSR 川添	
										14:30-15:00 ◎ビラStretchC 山本				14:30-15:00 ◎ビラChestSR 川添							14:20-15:05 Ex45ビラCardio 岩崎			
					15:00-15:30 ◎ビラRefBody 住田							15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 川添					15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 川添		14:50-15:20 SP 吉積			14:40-15:30 ◎ビラLower+ 住田	14:50-15:20 SP 吉積	
	15:30-16:00 ◎ビラStretchC 山本		15:30-16:15 Strong Back&Arms 住田					15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 岡崎		15:30-16:15 Boost Upper&Lower 山本	15:30-16:00 ◎ビラPerBackBody 川添				15:30-16:15 Strong Hip&Legs 住田			15:30-16:00 SP 住田						
					16:00-16:50 ◎ビラLower+ 吉積		16:00-16:30 ◎ビラChestSR 川添												15:50-16:35 Boost Upper&Lower 堀		15:40-16:30 ◎ビラB+ 住田	16:00-16:45 Ex45ビラCardio 岩崎	15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 吉積	
												16:20-17:05 Power Basic 山本												
				17:10-17:40 ◎ビラStretchC 堀	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 岡崎														17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 岡崎		17:00-17:30 ◎ビラcore 岩崎		17:10-17:40 ◎ビラStretchC 堀	
												17:40-18:10 ◎ビラStretchC 堀		17:40-18:10 ◎ビラStretchC 堀								17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 吉積		
	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岡崎	18:20-19:10 ◎ビラB+ 吉積		18:20-19:10 ◎ビラB+ 住田				18:20-19:05 Strong Hip&Legs 川添	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 川添															
			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 堀				18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 吉積			18:40-19:10 ◎ビラRefBody 岡崎	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 山本			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 堀	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 岡崎	18:40-19:10 SP 川添	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 住田	18:40-19:10 SP 岡崎						
	19:40-20:25 Strong Back&Arms 岡崎	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山本		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 住田				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川添	19:40-20:25 Power Basic 山本	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岡崎	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 岡崎					19:40-20:25 Power Basic 住田		19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 岡崎						
			20:00-20:30 ◎ビラHipLine 堀				20:00-20:30 ◎ビラHipLine 堀							20:00-20:30 ◎ビラRefCore 吉積	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 岩崎		20:00-20:30 SP 川添							
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 吉積	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 山本	21:00-21:50 ◎ビラB+ 川添	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 堀			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川添	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 山本	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 山本	21:00-21:45 Strong Back&Arms 吉積	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 山本			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 住田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 住田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川添	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 吉積	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 住田						

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 SP 堀	定休日			
	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 岡崎				
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 吉積			09:30-10:15 Strong Hip&Legs 川添	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 岩崎	09:30-10:20 ◎ピラB+ 住田
	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 岡崎			10:30-11:20 ◎ピラLower+ 川添	
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 岡崎			10:50-11:40 ◎ピラB+ 川添		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 吉積
	11:30-12:00 SP 川添				
12:00-12:45 Strong Hip&Legs 岡崎			12:10-12:40 ◎ピラRefBody 住田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 川添	12:10-12:40 SP 吉積
	12:30-13:20 ◎ピラB+ 住田				
			13:10-13:40 ◎ピラChestSR 川添		
13:20-13:50 SP 吉積					
	13:50-14:20 ◎ピラStretchC 堀				
	14:50-15:20 ◎ピラRefBody 岡崎		15:00-15:30 SP 堀		15:00-15:45 Boost Upper&Lower 住田
15:30-16:00 SP 岡崎					
	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 川添				
					16:20-16:50 SP 住田
	17:10-17:40 SP 川添		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 岡崎		
17:20-18:05 Power Basic 住田					
			18:30-19:00 SP 堀	18:20-19:10 ◎ピラB+ 住田	
18:40-19:10 SP 川添					18:40-19:30 ◎ピラLower+ 岡崎
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川添			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 堀	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 吉積	20:00-20:30 SP 堀
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 住田			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 岡崎	21:00-21:30 SP 堀	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 岡崎

【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	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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	◎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
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川添友理奈
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	住田華秋
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川添友理奈
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉積ニナ
18(金)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	住田華秋
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡崎夏音
19(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉積ニナ
19(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉積ニナ
21(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川添友理奈
22(火)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	住田華秋
23(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	住田華秋
23(水)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉積ニナ
25(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉積ニナ
25(金)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡崎夏音
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川添友理奈
26(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀真弓
26(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川添友理奈
26(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川添友理奈
28(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀真弓
28(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀真弓
29(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀真弓
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉積ニナ
30(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	住田華秋
30(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀真弓

◎ … 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+