2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 田無店(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
					08:30-09:00 ◎ビラRefCore 藤原	定休日						08:30-09:15 Boost Upper&Lower 橋本	定休日	臨時休業					08:30-09:00 Rin-Ballet 高嶋	定休日	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 橋本	08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 藤原	定休日	
	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 堀	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 橋本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 堀	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 藤原		09:30-10:20 ◎ビラB+ 橋本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 藤原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小比賀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小比賀	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 橋本			09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 橋本	09:30-10:00 SP 藤原	09:30-10:15 Ex45ビラRefBody 高嶋	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小比賀	09:30-10:00 SP 高嶋		09:50-10:40 ◎ビラB+ 橋本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 堀		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小比賀
	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 高嶋	10:30-11:00 ◎ビラControlF 高嶋	10:50-11:40 ◎ビラB+ 橋本	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 堀	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小比賀		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 小比賀	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 藤原	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 堀	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 小比賀	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 小比賀	11:10-11:40 ◎ビラPerBackBody 高嶋			10:50-11:40 ◎ビラLower+ 橋本	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 藤原	10:50-11:20 SP 高嶋	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 藤原	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 藤原		11:10-11:40 SP 高嶋	10:50-11:20 SP 藤原		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 小比賀
	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 小比賀	11:30-12:15 Strong Hip&Legs 藤原	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 堀	12:10-12:40 Rin-Ballet 高嶋	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 堀		11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 堀	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 橋本	12:10-12:40 ◎ビラcore 藤原	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 橋本	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 藤原	12:10-12:55 Ex45ビラRefCore 高嶋			12:10-13:00 ◎ビラB+ 小比賀	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 高嶋	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 橋本	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 藤原	11:30-12:00 SP 藤原		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 小比賀	11:50-12:40 ◎ビラB+ 橋本		11:50-12:20 SP 藤原
	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 小比賀	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 橋本	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 堀	13:10-13:55 Ex45ビラRefCore 高嶋	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 藤原		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 堀	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 橋本	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 藤原		13:10-13:40 ◎ビラHipLine 藤原				13:30-14:00 ◎ビラRefBody 堀	12:50-13:35 Ex45ビラRefCore 高嶋	13:10-13:40 ◎ビラPerBody 堀	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 橋本	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 橋本					12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 堀
					14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 橋本							14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 小比賀							14:40-15:30 ◎ビラH&L+ 堀		14:20-15:10 ◎ビラB+ 小比賀	13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 堀		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 堀
					15:40-16:30 ◎ビラWaist+ 橋本																	15:00-15:45 Power Waist Shape 小比賀		
	16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 藤原	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 藤原					16:20-17:10 ◎ビラB+ 小比賀	16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 高嶋	16:20-16:50 ◎ビラHipLine 藤原			16:00-16:50 ◎ビラB+ 小比賀			16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 堀			16:00-16:30 SP 藤原	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 堀		15:40-16:10 SP 高嶋			
																16:40-17:10 ◎ビラRefCore 藤原	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 橋本				16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 橋本	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 小比賀		
	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 堀	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 藤原	17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 藤原	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 橋本	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 小比賀		17:40-18:10 ◎ビラChestSR 高嶋	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 小比賀	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 堀	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 藤原	17:10-17:40 ◎ビラRefCore 小比賀	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 小比賀			17:30-18:20 ◎ビラB+ 橋本	17:40-18:10 SP 高嶋	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 藤原	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 小比賀	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 橋本					17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 小比賀
					18:10-18:40 ◎ビラRefCore 小比賀						18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 堀							18:00-18:50 ◎ビラLower+ 橋本			18:00-18:45 Ex45ビラRefCore 高嶋	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 堀		
	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 小比賀	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 小比賀	18:30-19:20 ◎ビラB+ 橋本	18:20-19:10 ◎ビラB+ 橋本			18:40-19:10 ◎ビラcore 高嶋	18:50-19:35 Ex45ビラRefCore 高嶋	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 堀	18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 堀		18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 堀			18:50-19:20 ◎ビラRefCore 小比賀	18:40-19:10 ◎ビラcore 高嶋	18:50-19:20 SP 高嶋		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 橋本			19:00-19:30 SP 高嶋		18:20-18:50 SP 藤原
	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 藤原	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 橋本	19:50-20:20 ◎ビラcore 藤原	19:40-20:10 ◎ビラPerBackBody 高嶋			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 橋本	19:55-20:25 ◎ビラStretchC 高嶋	19:55-20:40 Ex45ビラRefCore 高嶋	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 堀	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 堀				19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 小比賀	19:40-20:30 ◎ビラB+ 藤原	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 橋本	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 小比賀			19:20-19:50 ◎ビラChestSR 高嶋			19:20-20:10 ◎ビラJumpM 藤原
	21:00-21:30 ◎ビラcore 藤原	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 小比賀	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 小比賀	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 橋本			21:00-21:30 Rin-Ballet 高嶋	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 小比賀	21:00-21:30 ◎ビラControlF 高嶋	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 橋本	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 堀				21:10-21:40 ◎ビラRefBody 堀		20:50-21:20 SP 藤原	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 堀						20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 堀

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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小比賀	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 小比賀	定休日	09:30-10:00 Rin-Ballet 髙嶋	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤原	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 小比賀
10:50-11:20 SP 髙嶋	09:50-10:35 Power Basic 小比賀		10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 髙嶋	10:50-11:20 SP 藤原	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 堀
11:50-12:20 ◎ピラStretchC 髙嶋	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 堀		11:50-12:20 SP 藤原	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 堀	11:50-12:40 ◎ピラB+ 小比賀
	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 橋本		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 藤原	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 橋本	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 小比賀
	13:30-14:00 SP 藤原		14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 橋本	14:10-14:55 Power Waist Shape 橋本	14:30-15:00 SP 藤原
	15:40-16:30 ◎ピラLower+ 堀				
	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 藤原		17:10-17:40 SP 髙嶋	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 堀	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 小比賀
17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 堀	18:00-18:30 SP 藤原		18:10-19:00 ◎ピラB+ 橋本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 橋本	18:20-19:05 Strong Back&Arms 堀
19:00-19:30 SP 髙嶋			19:30-20:15 Power Waist Shape 橋本	19:40-20:30 ◎ピラB+ 橋本	19:50-20:20 SP 藤原
20:00-20:30 ◎ピラHipLine 藤原					20:50-21:20 ◎ピラRefBody 堀
21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 藤原			20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 小比賀	21:00-21:30 SP 髙嶋	

【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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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

【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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
16(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
17(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
17(木)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
18(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
19(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
19(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
21(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
21(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
22(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
24(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
24(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
25(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
26(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
28(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
29(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
29(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	髙嶋真帆
30(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
30(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子

◎ … 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+