2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 本郷三丁目店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月21日02:01 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24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	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+ 高野	定休日						08:00-08:30 SP 石船	定休日		臨時休業	臨時休業	臨時休業		08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 住田	定休日						08:00-08:30 ◎ビラHipLine 齋藤	定休日	
	09:20-09:50 SP 高野		09:30-10:00 SP 石船	10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 齋藤	09:30-10:00 SP 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 井上	10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 齋藤	09:00-09:30 ◎ビラControlF 石船		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋				09:30-10:20 ◎ビラLower+ 住田	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 住田		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 高野	09:30-10:00 SP 高野	09:30-10:00 SP 石船	09:30-10:00 ◎ビラcore 石船	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船	09:00-09:45 Power Waist Shape 齋藤		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋
	10:20-11:10 ◎ビラB+ 井上		10:30-11:15 Ex45ビラRefBody 石船	10:25-10:55 SP 齋藤	10:30-11:15 Power Basic 齋藤	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 井上	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 齋藤	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 齋藤		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 種橋				10:45-11:15 ◎ビラRefBody 住田	10:35-11:05 SP 高野		10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 高野	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 高野	10:30-11:00 ◎ビラcore 石船	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 石船	10:50-11:20 SP 石船	10:15-10:45 SP 高野		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 種橋
	11:35-12:20 Ex45ビラRefBody 石船		11:45-12:35 ◎ビラWaist+ 井上	11:20-11:50 ◎ビラControlF 石船	11:45-12:30 Ex45ビラRefBody 石船	11:50-12:20 SP 齋藤	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 井上	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 住田		12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 石船				11:40-12:30 ◎ビラB+ 井上	11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 高野		11:50-12:20 SP 高野	11:30-12:00 ◎ビラRefCore 井上	11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 石船	11:50-12:20 SP 石船	11:50-12:40 ◎ビラB+ 井上	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 宮崎		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 宮崎
				12:15-13:05 ◎ビラUpper+ 高野			12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 井上			13:10-13:40 SP 石船				12:55-13:25 SP 高野			10分 12:50-13:20 ◎ビラRefBody 高野	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 高野		12:50-13:20 ◎ビラStretchC 石船	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 井上		13:30-14:00 SP 宮崎
	15:40-16:30 ◎ビラLower+ 井上							15:40-16:10 SP 齋藤							15:20-16:10 ◎ビラLower+ 井上							15:25-16:15 ◎ビラUpper+ 宮崎		
	17:00-17:30 SP 石船		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 井上	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 高野	17:45-18:15 SP 齋藤		17:35-18:25 ◎ビラLower+ 高野	16:40-17:30 ◎ビラB+ 住田		17:25-17:55 SP 齋藤				17:30-18:00 SP 石船	16:40-17:30 ◎ビラB+ 井上		17:55-18:45 ◎ビラUpper+ 井上	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 高野		17:40-18:10 ◎ビラControlF 石船	17:45-18:15 SP 石船	16:45-17:30 Strong Hip&Legs 高野		17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 高野
	18:00-18:30 ◎ビラcore 石船		18:40-19:10 ◎ビラRefCore 井上	19:00-19:30 SP 高野	18:45-19:15 ◎ビラcore 石船	18:40-19:10 SP 高野	18:50-19:20 SP 高野	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 住田		18:25-19:10 Power Waist Shape 齋藤				18:25-19:15 ◎ビラUpper+ 高野	18:00-18:30 SP 高野		19:10-19:40 ◎ビラRefCore 井上	18:40-19:10 SP 高野	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 井上	18:40-19:10 SP 石船	18:45-19:35 ◎ビラLower+ 井上	18:00-18:30 SP 高野		18:40-19:30 ◎ビラB+ 井上
			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 住田	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 住田	19:45-20:30 Power Basic 高野	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高野	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 住田			19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 住田				19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 井上			20:05-20:35 SP 高野	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 井上	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 井上	●19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 石船	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 高野		20:00-20:30 SP 田場
			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 住田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 住田	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 高野	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 住田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 住田			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 住田				21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 高野			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 井上	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 井上	21:00-21:30 SP 高野	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 井上	21:00-21:30 SP 高野		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 田場

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31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
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 石船	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 高野	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高野	定休日	10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 齋藤
10:50-11:20 SP 石船		10:55-11:25 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上	10:45-11:15 SP 高野	08:55-09:25 SP 高野		10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 齋藤
11:55-12:40 Power Waist Shape 齋藤		12:00-12:30 SP 高野	11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	09:55-10:45 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上
13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤		13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高野	13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上	11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上		12:50-13:20 SP 石船
17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 宮崎		17:50-18:20 SP 齋藤	17:55-18:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮崎	14:25-15:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上		18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 石船
18:40-19:10 SP 田場		18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮崎	19:10-19:40 SP 宮崎	15:45-16:30 Power Basic 齋藤		19:00-19:30 SP 石船
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上		20:05-20:35 ◎ﾋﾞﾗControlF 田場	20:05-20:35 ◎ﾋﾞﾗStretchC 田場	17:00-17:30 SP 齋藤		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上		21:00-21:30 SP 田場	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 齋藤	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齋藤		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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RefBody	【Extra45】Refresh Body	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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
1(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
1(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
3(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
4(火)	10:25-10:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
4(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
5(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
5(水)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
6(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
6(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
7(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
8(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
8(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
10(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
10(月)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
14(金)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
14(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
15(土)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
15(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
17(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
17(月)	20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
18(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
18(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
19(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
19(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
20(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
20(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
21(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
21(金)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
21(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
22(土)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
22(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
24(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮崎朱音
24(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田場えみり
25(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
25(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	田場えみり
27(木)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
27(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
27(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田場えみり
28(金)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
28(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮崎朱音
29(土)	08:55-09:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙野燈奈子
29(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤日向乃
31(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
31(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃

◎ … 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+