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

※2026年08月28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
					08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 牧野							08:00-08:30 ◎ピラControlF 木原							08:00-08:30 SP 牧野		08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 渡邊	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 村西		
					09:00-09:50 ◎ピラA+ 牧野							09:00-09:45 Strong Back&Arms 木原							09:00-09:45 Ex45ピラRefCore 牧野		09:20-09:50 SP 渡邊	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 村西		09:30-10:20 ◎ピラB+ 濱口
	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 渡邊	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 濱口	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 渡邊			09:30-10:15 Boost Upper&Lower 宮本	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 宮本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 瀧澤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 濱口	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 渡邊			09:30-10:20 ◎ピラB+ 濱口	09:30-10:00 Rin-Ballet 牧野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 瀧澤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 濱口	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 渡邊					
												10:15-10:45 ◎ピラTotalBody 渡邊							10:20-10:50 ◎ピラStretchC 渡邊					
	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 渡邊	10:30-11:00 ◎ピラcore 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 濱口	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 渡邊	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 村西		10:45-11:35 ◎ピラB+ 宮本	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 宮本	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 瀧澤	10:50-11:40 ◎ピラB+ 濱口	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 渡邊	11:15-11:45 ◎ピラcore 牧野		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 濱口	10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 牧野	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 瀧澤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 濱口	10:50-11:20 SP 渡邊			10:20-11:10 ◎ピラLower+ 村西	10:40-11:10 SP 木原		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 濱口
		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 村西																	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 渡邊					
	11:50-12:40 ◎ピラB+ 渡邊		12:10-13:00 ◎ピラJumpM 渡邊	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 渡邊	●11:40-12:30 ◎ピラLower+ 村西		12:05-12:55 ◎ピラA+ 木原	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 村西	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 村西	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 村西	11:50-12:40 ◎ピラB+ 渡邊			12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 渡邊	11:50-12:20 ◎ピラcore 渡邊	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 木原	12:10-13:00 ◎ピラB+ 濱口	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 村西			11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 村西	●11:40-12:30 ◎ピラB+ 木原		12:10-12:40 SP 渡邊
		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 村西													12:50-13:40 ◎ピラB+ 渡邊									
							13:30-14:00 ◎ピラHipLine 木原	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 村西			13:10-13:40 Rin-Ballet 牧野	13:20-14:10 ◎ピラB+ 渡邊		13:30-14:00 ◎ピラcore 渡邊		13:30-14:00 SP 木原		13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 木原	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 村西					
					14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 濱口							14:40-15:30 ◎ピラJumpM 渡邊							14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 村西		14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 渡邊	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 村西		
					15:50-16:40 ◎ピラLower+ 濱口							16:00-16:30 Rin-Ballet 牧野							16:00-16:30 SP 渡邊		15:00-15:30 ◎ピラStretchC 渡邊			
																					16:00-16:50 ◎ピラA+ 木原	16:00-16:30 SP 木原		
	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 村西		17:20-18:10 ◎ピラB+ 木原		17:10-17:55 Ex45ピラRefCore 牧野		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 宮本		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 村西		17:25-18:10 Ex45ピラRefCore 牧野	17:00-17:45 Ex45ピラRefCore 牧野		17:20-17:50 ◎ピラStretchC 木原	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 渡邊			17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 村西	17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 渡邊		17:20-17:50 SP 木原	17:00-17:30 ◎ピラHipLine 木原	
				17:40-18:10 ◎ピラChestSR 渡邊				17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 渡邊								17:40-18:10 SP 木原	●17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 木原							
		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 村西					18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 木原							●18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 木原	18:20-19:10 ◎ピラA+ 渡邊									18:25-19:10 Ex45ピラRefCore 牧野
	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 村西		18:40-19:10 ◎ピラControlF 木原	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 渡邊				19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 渡邊	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 村西	18:45-19:15 Rin-Ballet 牧野	18:40-19:10 Rin-Ballet 牧野					18:40-19:10 ◎ピラControlF 木原	19:00-19:30 SP 木原	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 村西						
		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 村西	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村西	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 木原			19:40-20:30 ◎ピラA+ 渡邊			19:45-20:30 Ex45ピラRefCore 牧野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村西			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村西	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村西	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 村西	20:00-20:30 Rin-Ballet 牧野	20:00-20:30 SP 渡邊						19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村西
	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 木原							20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 木原	20:00-20:30 ◎ピラControlF 木原															
	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 木原	21:00-21:30 Rin-Ballet 牧野	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 村西	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 木原			21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 渡邊	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 木原	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 木原	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 木原	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 村西			21:00-21:30 ◎ピラcore 木原	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 村西	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 村西	21:00-21:45 Ex45ピラRefCore 牧野	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 渡邊						21:00-21:50 ◎ピラLower+ 村西

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 ◎ピラUpper+ 村西	定休日		臨時休業	
09:30-10:00 SP 渡邉	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 村西		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 木原		●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 瀧澤
10:30-11:20 ◎ピラJumpM 渡邉	10:40-11:30 ◎ピラA+ 渡邉		10:50-11:20 SP 木原		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 瀧澤
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	12:00-12:30 SP 木原		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 村西		12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 木原
13:10-13:40 ◎ピラControlF 木原			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 村西		13:10-13:40 SP 木原
	14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 村西				
	15:40-16:30 ◎ピラLower+ 村西				
	17:00-17:30 SP 木原				
17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 木原			17:40-18:10 ◎ピラStretchC 渡邉		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 村西
18:40-19:10 SP 木原			18:40-19:10 SP 渡邉		●19:00-19:50 ◎ピラLower+ 村西
19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 渡邉			19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 木原		20:20-20:50 SP 渡邉
21:00-21:30 ◎ピラStretchC 木原			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 木原		21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 渡邉

【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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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 Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
16(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
17(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
19(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
21(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
21(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
22(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
22(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
24(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
26(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
26(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
28(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
28(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨
30(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
30(水)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉花梨

◎ … 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+