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

※2026年09月30日02:08 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ChestSR 今井							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 矢嶋							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 井上		08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 山本	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山本		
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 井上	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 矢嶋	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 井上	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 伊佐野			09:00–09:45 Ex45ビラControlF 今井	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 山本	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 井上	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 伊佐野	09:00–09:30 ◎ビラControlF 矢嶋				09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 川口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 川口	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 伊佐野	09:00–09:30 SP 伊佐野					09:00–09:50 ◎ビラLower+ 川口
					09:20–10:10 ◎ビラB+ 井上				10分 09:50–10:20 Rin-Ballet 伊佐野										09:40–10:30 ◎ビラB+ 井上		09:40–10:25 Boost Upper&Lower 山本	09:40–10:30 ◎ビラB+ 井上		
	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 井上	10:05–10:55 ◎ビラB+ 川口	09:50–10:35 Boost Upper&Lower 井上	10:00–10:45 Strong Back&Arms 伊佐野	10:30–11:15 Power Waist Shape 井上		10:10–11:00 ◎ビラB+ 伊佐野	09:50–10:35 Power Waist Shape 井上	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 伊佐野	10:20–11:10 ◎ビラB+ 伊佐野	09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 矢嶋				10:10–11:00 ◎ビラLower+ 川口	10:10–10:55 Strong Hip&Legs 山本	10:00–10:30 SP 伊佐野	09:50–10:40 ◎ビラB+ 矢嶋			10:45–11:35 ◎ビラB+ 井上	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 井上	10:10–10:55 Power Waist Shape 川口
				11:15–11:45 ◎ビラRefBody 伊佐野			11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 伊佐野	10:55–11:45 ◎ビラLower+ 井上			11:00–11:30 ◎ビラStretchC 伊佐野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 井上			11:20–11:50 ◎ビラRefBody 山本	11:15–12:05 ◎ビラB+ 川口	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 伊佐野	11:00–11:30 SP 矢嶋	10:50–11:20 SP 伊佐野					11:15–12:05 ◎ビラB+ 川口
		11:30–12:00 ◎ビラRefCore 川口	11:30–12:00 ◎ビラControlF 矢嶋		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 矢嶋					11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 井上									11:40–12:30 ◎ビラLower+ 山本		11:55–12:25 ◎ビラRefBody 山本			
									12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 矢嶋			12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 矢嶋					10分 12:10–12:40 Cardio Reform Blast 今井					12:00–12:30 ◎ビラRefCore 井上	
					10分 13:00–13:30 Cardio Reform Blast 今井							13:10–13:40 ◎ビラRefBody 山本				13:00–13:30 ◎ビラRefCore 井上			12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 川口		12:55–13:45 ◎ビラLower+ 川口	12:50–13:20 SP 伊佐野		12:25–12:55 SP 矢嶋
	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 矢嶋		13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 川口	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 川口			13:30–14:00 ◎ビラStretchC 伊佐野	13:30–14:20 ◎ビラB+ 川口		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 井上	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 川口			13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 伊佐野			10分 13:30–14:00 Rin-Ballet 伊佐野	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 山本				13:40–14:25 Strong Back&Arms 山本	
									14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 川口							14:00–14:45 Boost Upper&Lower 井上			14:00–14:30 ◎ビラHipLine 矢嶋		14:05–14:55 ◎ビラWaist+ 川口			
																			14:50–15:20 SP 伊佐野			14:45–15:35 ◎ビラB+ 川口		
					15:00–15:30 ◎ビラHipLine 矢嶋				15:30–16:00 ◎ビラHipLine 矢嶋		15:00–15:50 ◎ビラB+ 伊佐野	15:00–15:30 ◎ビラHipLine 矢嶋					15:00–15:45 Ex45ビラPerBackBody 今井					15:15–16:05 ◎ビラB+ 川口		
			16:00–16:50 ◎ビラB+ 井上		15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 矢嶋			16:00–16:45 Boost Upper&Lower 山本		16:15–17:05 ◎ビラB+ 井上	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 川口	16:00–16:45 Strong Back&Arms 山本							15:40–16:25 Strong Back&Arms 山本			15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 川口		
				16:30–17:00 ◎ビラRefCore 川口			16:35–17:05 ◎ビラRefCore 矢嶋								16:30–17:15 Power Basic 井上	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 山本							16:25–16:55 ◎ビラStretchC 伊佐野		
					17:00–17:30 ◎ビラRefBody 山本				17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 矢嶋			17:15–17:45 ◎ビラRefCore 井上					17:00–17:30 SP 矢嶋		16:45–17:15 ◎ビラRefCore 川口			17:15–17:45 SP 伊佐野	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 川口	
		10分 17:30–18:00 Cardio Reform Blast 今井					17:25–18:10 Strong Hip&Legs 山本			17:25–18:10 Boost Upper&Lower 井上	10分 17:30–18:00 Cardio Reform Blast 今井				17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 井上			17:45–18:15 ◎ビラRefBody 山本	17:35–18:05 ◎ビラControlF 矢嶋				●17:25–18:15 ◎ビラB&A+ 山本
				18:00–18:50 ◎ビラLower+ 山本			17:40–18:30 ◎ビラB+ 川口																	
	10分 18:55–19:25 Rin-Ballet 伊佐野	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 山本	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 山本				18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 矢嶋		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 矢嶋		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山本				18:45–19:15 ◎ビラRefCore 井上	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 井上	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 矢嶋	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 山本					18:35–19:25 ◎ビラUpper+ 山本
										18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 山本						19:20–19:50 SP 玉城								
	19:45–20:30 Strong Back&Arms 矢嶋	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 山本	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 山本	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 山本			19:40–20:30 ◎ビラB+ 川口	20:00–20:30 ◎ビラControlF 矢嶋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 川口	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 山本	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 山本				19:45–20:30 Strong Hip&Legs 伊佐野	20:10–20:40 ◎ビラHipLine 玉城	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 矢嶋	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 川口					19:45–20:30 Power Basic 井上
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 伊佐野	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 伊佐野	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山本	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山本			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 川口	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 矢嶋	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 川口	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山本	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 井上				21:00–21:30 ◎ビラStretchC 伊佐野	21:00–21:30 SP 玉城	21:00–21:30 ◎ビラControlF 矢嶋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 川口					21:00–21:30 SP 伊佐野

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
	08:30-09:00 SP 矢嶋				
09:00-09:30 SP 矢嶋			09:00-09:30 SP 伊佐野	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	09:00-09:30 SP 矢嶋
	09:30-10:15 Power Waist Shape 川口				
10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 矢嶋			09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊佐野		10:00-10:30 Cardio Reform Blast 今井
				10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上	
	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本		10分 11:00-11:30 Rin-Ballet 伊佐野		
11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗHipLine 玉城					
	11:55-12:40 Power Basic 井上				12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上
	13:00-13:30 SP 矢嶋				13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上
13:30-14:15 Power Waist Shape 川口	13:50-14:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 矢嶋		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 川口	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川口	
				14:20-14:50 SP 伊佐野	
10分 15:00-15:30 Rin-Ballet 伊佐野	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口				
15:50-16:20 SP 伊佐野	16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川口				
16:40-17:25 Boost Upper&Lower 矢嶋	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 井上		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本	16:40-17:10 SP 伊佐野	
17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上			17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山本	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 川口	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上
18:55-19:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上			19:00-19:30 SP 矢嶋	18:45-19:30 Boost Upper&Lower 川口	18:40-19:10 SP 伊佐野
●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川口	20:00-20:30 SP 伊佐野	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊佐野
21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本			21:00-21:30 SP 矢嶋	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊佐野	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 伊佐野

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back 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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	玉城百合亜
17(木)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
17(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
18(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
19(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
19(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
21(月)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
22(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
24(木)	12:25-12:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
24(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
25(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
25(金)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
26(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
26(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
28(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
28(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
29(火)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
29(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
30(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈

◎ … 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+