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08月26日02:09 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
	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 井上	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 矢嶋	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 井上	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 伊佐野	08:30-09:00 ◎ピラChestSR 今井	定休日	09:00-09:45 Ex45ピラControlF 今井	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 山本	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 井上	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 伊佐野	09:00-09:30 ◎ピラControlF 矢嶋	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 矢嶋	定休日	臨時休業	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 川口	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川口	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 伊佐野	09:00-09:30 SP 伊佐野	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 井上	定休日	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 山本	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 山本	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 川口
					09:20-10:10 ◎ピラB+ 井上				10分 09:50-10:20 Rin-Ballet 伊佐野			09:40-10:30 ◎ピラWaist+ 井上							09:40-10:30 ◎ピラB+ 井上		09:40-10:25 Boost Upper&Lower 山本	09:40-10:30 ◎ピラB+ 井上		10:10-10:55 Power Waist Shape 川口
	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 井上	10:05-10:55 ◎ピラ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 ◎ピラB+ 伊佐野	09:50-10:35 Power Waist Shape 井上		10:20-11:10 ◎ピラB+ 伊佐野	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 矢嶋				10:10-11:00 ◎ピラLower+ 川口	10:10-10:55 Strong Hip&Legs 山本	10:00-10:30 SP 伊佐野	09:50-10:40 ◎ピラB+ 川口			10:45-11:35 ◎ピラB+ 井上	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 井上	
				11:15-11:45 ◎ピラRefBody 伊佐野			11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 伊佐野	10:55-11:45 ◎ピラLower+ 井上	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 伊佐野		11:00-11:30 ◎ピラStretchC 伊佐野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 井上			11:20-11:50 ◎ピラRefBody 山本	11:15-12:05 ◎ピラB+ 川口	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	11:00-11:45 Boost Upper&Lower 川口	10:50-11:20 SP 伊佐野					11:15-12:05 ◎ピラB+ 川口
		11:30-12:00 ◎ピラRefCore 川口	11:30-12:00 ◎ピラControlF 矢嶋		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 矢嶋					11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 井上									11:40-12:30 ◎ピラLower+ 山本		11:55-12:25 ◎ピラRefBody 山本	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 井上		
									12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 矢嶋			12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 山本					10分 12:10-12:40 Cardio Reform Blast 今井								12:25-12:55 SP 矢嶋
					10分 13:00-13:30 Cardio Reform Blast 今井							13:10-13:40 ◎ピラRefBody 山本				13:00-13:30 ◎ピラRefCore 井上			12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 川口		12:55-13:45 ◎ピラLower+ 川口	12:50-13:20 SP 伊佐野		
	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 矢嶋		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 川口	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 川口			13:30-14:00 ◎ピラStretchC 伊佐野	13:30-14:20 ◎ピラB+ 川口		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 井上	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 川口				13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 伊佐野		10分 13:30-14:00 Rin-Ballet 伊佐野	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 山本	14:00-14:30 ◎ピラHipLine 矢嶋				13:40-14:25 Strong Back&Arms 山本	
									14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 川口							14:00-14:45 Boost Upper&Lower 井上					14:05-14:55 ◎ピラWaist+ 川口			
					15:00-15:30 ◎ピラHipLine 矢嶋						15:00-15:50 ◎ピラB+ 伊佐野	15:00-15:30 ◎ピラHipLine 矢嶋					15:00-15:45 Ex45ピラPerBackBody 今井			14:50-15:20 SP 伊佐野				14:45-15:35 ◎ピラB+ 川口	
									15:30-16:00 ◎ピラHipLine 矢嶋												15:15-16:05 ◎ピラB+ 川口		
			16:00-16:50 ◎ピラB+ 井上		15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 矢嶋			16:00-16:45 Boost Upper&Lower 山本		16:15-17:05 ◎ピラ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 ◎ピラWaist+ 川口		
				16:30-17:00 ◎ピラRefCore 川口			16:35-17:05 ◎ピラRefCore 矢嶋								16:30-17:15 Power Basic 井上	16:30-17:00 ◎ピラRefBody 山本			16:45-17:15 ◎ピラRefCore 川口		16:25-16:55 ◎ピラStretchC 伊佐野			
					17:00-17:30 ◎ピラRefBody 山本				17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 矢嶋			17:15-17:45 ◎ピラRefCore 井上					17:00-17:30 SP 矢嶋				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 ◎ピラUpper+ 井上			17:45-18:15 ◎ピラRefBody 山本	17:35-18:05 ◎ピラControlF 矢嶋					17:25-18:15 ◎ピラLower+ 山本
				18:00-18:50 ◎ピラLower+ 山本				17:40-18:30 ◎ピラB+ 川口																
	10分 18:55-19:25 Rin-Ballet 伊佐野	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 山本	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 山本				18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 矢嶋	18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 川口	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 矢嶋	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 山本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山本				18:45-19:15 ◎ピラRefCore 井上	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 井上	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 矢嶋	18:45-19:30 Boost Upper&Lower 山本						18:35-19:25 ◎ピラUpper+ 山本
																19:20-19:50 SP 玉城								
	19:45-20:30 Strong Back&Arms 矢嶋	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 山本	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 山本	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 山本			19:40-20:30 ◎ピラB+ 川口	20:00-20:30 ◎ピラControlF 矢嶋	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川口	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 山本	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 山本				19:45-20:30 Strong Hip&Legs 伊佐野	20:10-20:40 ◎ピラHipLine 玉城	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 矢嶋	20:00-20:30 SP 矢嶋						19:45-20:30 Power Basic 井上
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 伊佐野	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 山本	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 山本			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 川口	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 矢嶋	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 川口	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 井上				21:00-21:30 ◎ピラStretchC 伊佐野	21:00-21:30 SP 玉城	21:00-21:30 ◎ピラControlF 矢嶋	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 矢嶋						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
09:00-09:30 SP 矢嶋	08:30-09:00 SP 矢嶋	定休日	09:00-09:30 SP 伊佐野	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 井上	09:00-09:30 SP 矢嶋
10:00-10:30 ◎ピラControlF 矢嶋	09:30-10:15 Power Waist Shape 川口		09:50-10:40 ◎ピラB+ 伊佐野	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 井上	
11:15-11:45 ◎ピラHipLine 玉城	10:45-11:35 ◎ピラLower+ 山本		10分 11:00-11:30 Rin-Ballet 伊佐野		
	11:55-12:40 Power Basic 井上				12:00-12:30 ◎ピラRefCore 井上
13:30-14:15 Power Waist Shape 川口	13:00-13:30 SP 矢嶋		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 川口	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 川口	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 井上
10分 15:00-15:30 Rin-Ballet 伊佐野	13:50-14:20 ◎ピラHipLine 矢嶋			14:20-14:50 SP 伊佐野	
15:50-16:20 SP 伊佐野	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 川口				
16:40-17:25 Boost Upper&Lower 矢嶋	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 川口		17:00-17:30 ◎ピラRefBody 山本	16:40-17:10 SP 伊佐野	
17:45-18:35 ◎ピラWaist+ 井上	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 井上		17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 山本	17:30-18:20 ◎ピラB+ 川口	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 井上
18:55-19:45 ◎ピラ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 ◎ピラUpper+ 山本			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 川口	20:00-20:30 SP 伊佐野	19:40-20:30 ◎ピラB+ 伊佐野
21:10-21:40 ◎ピラRefBody 山本			21:00-21:30 SP 矢嶋	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 伊佐野	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 伊佐野

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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ピラ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)	20:00-20:30	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+