2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 浅草店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月30日02:04 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	－	Aスタジオ
	08:00–08:45 Ex45ピラRefCore 小池		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 北浦	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山城	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 山城	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 松崎	09:30–10:00 SP 松崎	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 小池		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 北浦	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 尾形	09:00–09:30 ◎ピラControlF 松崎	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 北浦				09:30–10:00 SP 松崎	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 松崎	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 小池	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 尾形	09:00–09:50 ◎ピラB+ 山城	08:00–08:30 SP 小池		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山城
	09:20–10:10 ◎ピラJumpM 佐藤		10:20–10:50 SP 小池	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山城	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 山城	10:30–11:00 SP 松崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松崎	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 小池		09:20–09:50 SP 尾形	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 北浦	10:00–10:30 SP 松崎	10:20–10:50 ◎ピラcore 松崎				10:30–11:00 SP 松崎	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 小池	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山城	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 小池	09:00–09:45 Power Basic 北浦	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 山城		10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 松崎
	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 山城		11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 北浦		11:40–12:10 Cardio Reform Blast 小池	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 尾形	11:50–12:20 ◎ピラcore 尾形	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 松崎		10:20–10:50 SP 尾形	11:00–11:45 Power Basic 北浦	10:20–10:50 ◎ピラcore 松崎				11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 山城	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 北浦	11:20–11:50 SP 尾形		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 山城	11:30–12:00 SP 小池		11:20–11:50 Rin-Ballet 小池
	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 山城		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 北浦	12:10–12:55 Power Waist Shape 北浦	12:40–13:10 SP 小池	12:50–13:20 ◎ピラcore 尾形	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 山城	13:40–14:10 ◎ピラcore 松崎		11:20–12:10 ◎ピラB+ 尾形	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 北浦	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 北浦	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 北浦				12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 山城	12:50–13:20 SP 松崎	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 尾形	12:10–12:40 SP 尾形	12:40–13:10 ◎ピラControlF 松崎			
	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 山城	定休日	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 山城		14:10–14:40 SP 尾形	14:40–15:10 SP 松崎	15:40–16:30 ◎ピラB+ 山城	13:40–14:10 SP 小池	定休日	13:40–14:10 SP 小池	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 山城	13:40–14:10 SP 松崎	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 北浦	臨時休業	臨時休業	定休日			13:40–14:30 ◎ピラB+ 尾形	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 尾形	13:40–14:10 SP 松崎	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 北浦	定休日	
	16:00–16:30 Rin-Ballet 小池										16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 山城											14:50–15:40 ◎ピラLower+ 山城		
	17:00–17:30 SP 小池						17:00–17:45 Power Waist Shape 北浦	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 山城			17:20–17:50 ◎ピラHipLine 小池	17:20–18:10 ◎ピラB+ 尾形					17:20–17:50 SP 松崎	17:20–18:05 Strong Back&Arms 北浦				16:10–17:00 ◎ピラB+ 山城		
			17:40–18:25 Ex45ピラRefCore 小池	17:40–18:10 SP 松崎	17:40–18:10 ◎ピラcore 尾形	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山城				17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 山城			17:40–18:10 ◎ピラcore 尾形					17:40–18:10 ◎ピラRefCore 北浦	17:40–18:10 SP 松崎		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 北浦		17:40–18:10 SP 松崎
							18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 北浦					18:40–19:10 SP 尾形	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 小池				18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 尾形	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 北浦	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 北浦	18:40–19:10 ◎ピラControlF 松崎	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 山城			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 北浦
			19:00–19:30 SP 小池	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 北浦	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 北浦	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 松崎				19:00–19:50 ◎ピラLower+ 山城										19:00–19:30 SP 尾形			
			20:00–20:30 Rin-Ballet 小池	20:00–20:30 SP 松崎	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 北浦	19:40–20:25 Ex45ピラRefCore 小池	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山城			20:20–20:50 SP 松崎		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 山城	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 尾形				19:40–20:25 Boost Upper&Lower 北浦	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山城	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 北浦	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 北浦	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 松崎			20:00–20:30 SP 尾形
			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 小池	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 松崎	21:20–21:50 ◎ピラcore 尾形	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 北浦	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山城			21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 松崎		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山城	21:20–21:50 SP 尾形				21:00–21:50 ◎ピラLower+ 北浦	21:00–21:50 ◎ピラB+ 山城	21:20–21:50 SP 小池	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 北浦	21:20–21:50 ◎ピラcore 尾形			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 尾形

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
09:30–10:00 ◎ピラControlF 松崎	臨時休業	09:00–09:45 Strong Back&Arms 北浦	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 北浦	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 尾形	定休日	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 小池
10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 山城		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 北浦	10:50–11:20 Rin-Ballet 小池	09:20–09:50 SP 尾形		10:00–10:30 Rin-Ballet 小池
11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 北浦		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 尾形	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 小池	10:20–11:05 Strong Back&Arms 北浦		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 松崎
17:20–18:10 ◎ピラLower+ 山城		12:40–13:10 SP 尾形	13:10–13:40 SP 小池	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 北浦		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 山城
18:40–19:25 Power Waist Shape 北浦		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 山城	17:40–18:10 ◎ピラControlF 松崎	13:00–13:30 ◎ピラcore 尾形		13:40–14:10 SP 松崎
20:00–20:30 SP 尾形		19:00–19:50 ◎ピラB+ 山城	18:40–19:10 SP 松崎	14:00–14:30 SP 松崎		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 尾形
21:00–21:50 ◎ピラB+ 尾形		20:20–20:50 ◎ピラcore 松崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山城	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 北浦		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山城
		21:20–21:50 SP 松崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山城	16:20–16:50 ◎ピラcore 松崎		20:00–20:30 SP 尾形
				17:20–17:50 SP 松崎		21:00–21:50 ◎ピラB+ 尾形

【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
3.5	◎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	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
1(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
3(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
3(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
4(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
4(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
5(水)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
6(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
7(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
7(金)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
8(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
8(土)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
10(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
10(月)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
11(火)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
11(火)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
12(水)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
12(水)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
12(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
13(木)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
13(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
17(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
17(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
18(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
18(火)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
19(水)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
19(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
20(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
20(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
21(金)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
21(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
22(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
22(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
24(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
24(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
25(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
27(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
27(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
28(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
28(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
29(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜
29(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
29(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
31(月)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
31(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾形真菜

◎ … 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）

【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+