2026年9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20日02:10 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
					08:00–08:45 Ex45ビラCardio 小池	定休日	臨時休業	臨時休業				08:00–08:50 ◎ビラB+ 山城	定休日						08:00–08:50 ◎ビラJumpM 小池	定休日	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 山城	08:00–08:30 Cardio Reform Blast 小池	定休日	
	09:00–09:50 ◎ビラB+ 宮本	09:00–09:45 Ex45ビラTotalBody 小池	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 宮本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 萬壽	09:20–10:10 ◎ビラJumpM 小池				09:00–09:30 ◎ビラRefCore 山城	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 宮本	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 宮本	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 宮崎		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 萬壽	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 萬壽	09:00–09:30 SP 渡邊	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 尾形	09:00–09:30 SP 尾形	09:20–09:50 SP 小池		09:20–10:10 ◎ビラLower+ 山城	09:00–09:30 SP 小池		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山城
	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 宮本	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 小池	10:00–10:50 ◎ビラA+ 宮本	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 萬壽	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 萬壽				10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 山城	10:00–10:50 ◎ビラA+ 宮本	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 宮本	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 宮崎		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 萬壽	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 萬壽	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 渡邊	10:20–10:50 SP 尾形	10:00–10:50 ◎ビラB+ 尾形	10:20–10:50 ◎ビラControlF 渡邊		10:40–11:10 ◎ビラChestSR 宮本	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 尾形		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 山城
	11:40–12:25 Ex45ビラTotalBody 小池	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 宮本	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 萬壽	11:40–12:25 Ex45ビラBallet 小池	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 萬壽				11:20–12:10 ◎ビラB+ 萬壽	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山城	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 山城	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 萬壽		11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山城	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 尾形	11:20–11:50 ◎ビラcore 尾形	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 渡邊	11:20–11:50 SP 渡邊	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 渡邊		11:40–12:10 SP 尾形	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 尾形		
	13:00–13:30 Rin-Ballet 小池	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 宮本	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 萬壽	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 萬壽					12:40–13:30 ◎ビラLower+ 萬壽	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 山城		13:20–14:10 ◎ビラLower+ 宮崎		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 山城	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 尾形	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 尾形	12:40–13:10 SP 渡邊	12:20–12:50 ◎ビラControlF 渡邊						12:10–13:00 ◎ビラB+ 宮本
			14:00–14:30 ◎ビラRefCore 山城	14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 尾形	14:30–15:20 ◎ビラB+ 山城				14:00–14:30 ◎ビラcore 尾形	14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 宮本		14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 萬壽					13:40–14:10 ◎ビラcore 尾形		14:20–14:50 SP 宮本		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 尾形	13:40–14:30 ◎ビラB+ 宮本		13:30–14:00 SP 宮本
					15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 山城							16:00–16:30 ◎ビラcore 尾形		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 山城					15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 宮本		14:50–15:20 ◎ビラPerBackBody 宮本	15:00–15:45 Ex45ビラCardio 小池		
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 萬壽		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 尾形	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 山城	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 萬壽				17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 尾形	17:40–18:10 ◎ビラcore 尾形		17:00–17:30 ◎ビラRefBody 尾形		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 渡邊	17:20–18:10 ◎ビラB+ 山城	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 宮本	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 山城	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 山城	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 山城		15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 尾形	16:20–16:50 SP 宮本		
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 萬壽	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 尾形	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 尾形	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山城	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 山城				18:40–19:10 ◎ビラRefCore 宮崎	18:40–19:30 ◎ビラB+ 尾形	18:20–19:10 ◎ビラB+ 尾形			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 渡邊	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 山城	18:00–18:30 SP 小池	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山城	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 山城	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 山城		17:10–17:40 SP 尾形	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 宮本		17:20–17:50 SP 尾形
	20:00–20:30 ◎ビラcore 尾形	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 尾形	19:40–20:30 ◎ビラB+ 山城	19:40–20:30 ◎ビラB+ 尾形					19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮崎	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 萬壽	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 萬壽			20:00–20:50 ◎ビラB+ 宮本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小池	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 小池	20:00–20:30 Rin-Ballet 小池	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 宮本						18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 宮本
		20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 山城														20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 宮本		20:00–20:45 Boost Upper&Lower 山城						19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 尾形
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 尾形	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 山城	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山城	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 尾形					21:00–21:50 ◎ビラLower+ 宮崎	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 萬壽	21:00–21:45 Ex45ビラHipLine 小池			21:20–21:50 ◎ビラChestSR 宮本	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 小池	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 宮本	21:00–21:50 ◎ビラB+ 山城	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 山城						21:00–21:50 ◎ビラB+ 尾形

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
09:00-09:45 Ex45ピラPerBackBody 小池	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 山城	定休日	09:00-09:50 ◎ピラB+ 宮本	臨時休業	09:00-09:50 ◎ピラA+ 宮本
10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 山城	09:20-10:10 ◎ピラB+ 山城		10:20-10:50 SP 宮本		10:20-11:10 ◎ピラB+ 尾形
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 宮本	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 宮本		11:20-11:50 ◎ピラcore 尾形		11:40-12:10 SP 尾形
13:00-13:30 SP 宮本	13:50-14:40 ◎ピラA+ 宮本		12:20-13:10 ◎ピラLower+ 尾形		
	15:10-15:40 SP 宮本				
	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 山城				
	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 山城		17:20-17:50 SP 山城		
18:00-18:30 SP 小池					
			18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 山城		18:40-19:10 SP 宮本
19:00-19:45 Ex45ピラPerBackBody 小池					
			19:40-20:25 Ex45ピラBallet 小池		19:40-20:25 Ex45ピラHipLine 小池
20:20-20:50 ◎ピラcore 尾形					
			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小池		21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 山城
21:20-21:50 SP 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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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HipLine	【Extra45】Make Hip Line	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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Ex45ピラCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊魅久
16(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池羽純
17(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
17(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊魅久
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
18(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊魅久
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池羽純
19(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
21(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池羽純
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央
24(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央
24(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
25(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央
25(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池羽純
25(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
26(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央
28(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城友菜
30(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	尾形真菜
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本梨央

◎ … 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+