# 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09月05日02:00 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<br>Ex45ビラCardio<br>小池 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ビラB+<br>山城 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ビラJumpM<br>小池 | | 08:00–08:50<br>◎ビラUpper+<br>山城 | 08:00–08:30<br>Cardio Reform Blast<br>小池 | | |
| | 09:00–09:50<br>◎ビラB+<br>宮本 | 09:00–09:45<br>Ex45ビラTotalBody<br>小池 | 09:00–09:30<br>◎ビラChestSR<br>宮本 | 09:00–09:50<br>◎ビラUpper+<br>小池 | 09:20–10:10<br>◎ビラJumpM<br>小池 | | | | 09:00–09:30<br>◎ビラRefCore<br>山城 | 09:00–09:30<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | 09:00–09:50<br>◎ビラLower+<br>宮本 | 09:20–10:10<br>◎ビラWaist+<br>宮崎 | | 09:00–09:50<br>◎ビラUpper+<br>萬壽 | 09:00–09:50<br>◎ビラWaist+<br>萬壽 | 09:00–09:30<br>SP<br>渡邊 | 09:00–09:50<br>◎ビラLower+<br>尾形 | 09:00–09:30<br>SP<br>尾形 | 09:20–09:50<br>SP<br>小池 | | 09:20–10:10<br>◎ビラLower+<br>山城 | 09:00–09:30<br>SP<br>小池 | | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>山城 |
| | 10:20–11:10<br>◎ビラLower+<br>宮本 | 10:20–11:10<br>◎ビラJumpM<br>小池 | 10:00–10:50<br>◎ビラA+<br>宮本 | 10:20–11:10<br>◎ビラLower+<br>小池 | 10:40–11:30<br>◎ビラUpper+<br>小池 | | | | 10:00–10:50<br>◎ビラB&A+<br>山城 | 10:00–10:50<br>◎ビラA+<br>宮本 | 10:20–10:50<br>◎ビラChestSR<br>宮本 | 10:40–11:30<br>◎ビラLower+<br>宮崎 | | 10:20–11:10<br>◎ビラLower+<br>萬壽 | 10:20–11:10<br>◎ビラUpper+<br>萬壽 | 10:00–10:50<br>◎ビラLower+<br>渡邊 | 10:20–10:50<br>SP<br>尾形 | 10:00–10:50<br>◎ビラB+<br>尾形 | 10:20–10:50<br>◎ビラControlF<br>渡邊 | | 10:40–11:10<br>◎ビラChestSR<br>宮本 | 10:00–10:50<br>◎ビラWaist+<br>尾形 | | 10:50–11:40<br>◎ビラWaist+<br>山城 |
| | 11:40–12:25<br>Ex45ビラTotalBody<br>小池 | 11:40–12:10<br>◎ビラChestSR<br>宮本 | 11:20–12:10<br>◎ビラUpper+<br>山城 | 11:40–12:25<br>Ex45ビラBallet<br>小池 | 12:00–12:50<br>◎ビラH&L+<br>萬壽 | | | | 11:20–12:10<br>◎ビラB+<br>萬壽 | 11:20–12:10<br>◎ビラLower+<br>山城 | 11:20–12:10<br>◎ビラUpper+<br>山城 | 12:00–12:50<br>◎ビラUpper+<br>萬壽 | | 11:40–12:10<br>◎ビラRefCore<br>山城 | 11:40–12:30<br>◎ビラLower+<br>尾形 | 11:20–11:50<br>◎ビラcore<br>尾形 | 11:20–12:10<br>◎ビラUpper+<br>渡邊 | 11:20–11:50<br>SP<br>渡邊 | 11:20–12:10<br>◎ビラUpper+<br>渡邊 | | 11:40–12:10<br>SP<br>尾形 | 11:20–12:10<br>◎ビラUpper+<br>尾形 | | 12:10–13:00<br>◎ビラB+<br>宮本 |
| | 13:00–13:30<br>Rin-Ballet<br>小池 | 12:40–13:10<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | 12:40–13:30<br>◎ビラUpper+<br>宮本 | 13:00–13:50<br>◎ビラH&L+<br>尾形 | | | | | 12:40–13:30<br>◎ビラLower+<br>萬壽 | 12:40–13:30<br>◎ビラUpper+<br>山城 | | 13:20–14:10<br>◎ビラLower+<br>宮崎 | | 12:40–13:30<br>◎ビラB&A+<br>山城 | 13:00–13:50<br>◎ビラWaist+<br>尾形 | 12:20–13:10<br>◎ビラLower+<br>尾形 | 12:40–13:10<br>SP<br>渡邊 | 12:20–12:50<br>◎ビラControlF<br>渡邊 | | | | | | 13:30–14:00<br>SP<br>宮本 |
| | | | 14:00–14:30<br>◎ビラRefCore<br>山城 | 14:20–15:10<br>◎ビラWaist+<br>尾形 | 14:30–15:20<br>◎ビラB+<br>山城 | 定休日 | 臨時休業 | 臨時休業 | 14:00–14:30<br>◎ビラcore<br>尾形 | 14:00–14:30<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | | 14:40–15:30<br>◎ビラB&A+<br>萬壽 | 定休日 | | | | 13:40–14:10<br>◎ビラcore<br>尾形 | | 14:20–14:50<br>SP<br>宮本 | 定休日 | 13:30–14:20<br>◎ビラUpper+<br>尾形 | 13:40–14:30<br>◎ビラB+<br>宮本 | 定休日 | 13:40–14:30<br>◎ビラB+<br>宮本 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:50–15:20<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | | | |
| | | | | | 15:50–16:40<br>◎ビラWaist+<br>山城 | | | | | | | 16:00–16:30<br>◎ビラcore<br>尾形 | | 16:20–16:50<br>◎ビラRefCore<br>山城 | | | | | 15:20–15:50<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | | | 15:00–15:45<br>Ex45ビラCardio<br>小池 | | |
| | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>萬壽 | 17:40–18:30<br>◎ビラH&L+<br>尾形 | 17:00–17:50<br>◎ビラWaist+<br>尾形 | 17:20–17:50<br>◎ビラRefCore<br>山城 | 17:10–18:00<br>◎ビラLower+<br>萬壽 | | | | 17:20–18:10<br>◎ビラH&L+<br>尾形 | 17:40–18:10<br>◎ビラcore<br>尾形 | | 17:00–17:30<br>◎ビラRefBody<br>尾形 | | 17:20–18:10<br>◎ビラLower+<br>渡邊 | 17:20–18:10<br>◎ビラB+<br>山城 | 16:40–17:30<br>◎ビラUpper+<br>宮本 | 17:20–18:10<br>◎ビラB&A+<br>山城 | 17:40–18:30<br>◎ビラUpper+<br>山城 | 16:20–17:10<br>◎ビラWaist+<br>山城 | | 15:50–16:40<br>◎ビラWaist+<br>尾形 | 16:20–16:50<br>SP<br>宮本 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00–18:30<br>SP<br>小池 | | | | | 17:10–17:40<br>SP<br>尾形 | | | |
| | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>尾形 | 19:00–19:30<br>◎ビラRefCore<br>尾形 | 18:20–19:10<br>◎ビラB&A+<br>尾形 | 18:20–19:10<br>◎ビラLower+<br>山城 | 18:30–19:00<br>◎ビラRefCore<br>山城 | | | | 18:40–19:10<br>◎ビラRefCore<br>宮崎 | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>尾形 | 18:20–19:10<br>◎ビラB+<br>尾形 | | | 18:40–19:30<br>◎ビラUpper+<br>渡邊 | 18:40–19:10<br>◎ビラRefCore<br>山城 | 19:00–19:30<br>Cardio Reform Blast<br>小池 | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>山城 | 19:00–19:30<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | | | 17:40–18:30<br>◎ビラB&A+<br>山城 | | 17:20–17:50<br>◎ビラChestSR<br>宮本 | 17:20–17:50<br>SP<br>尾形 |
| | 20:00–20:30<br>◎ビラcore<br>尾形 | 20:00–20:50<br>◎ビラUpper+<br>山城 | 19:40–20:30<br>◎ビラB+<br>山城 | 19:40–20:30<br>◎ビラB+<br>尾形 | | | | | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>宮崎 | 20:00–20:30<br>◎ビラRefBody<br>萬壽 | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>萬壽 | | | 20:00–20:50<br>◎ビラB+<br>宮本 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>小池 | 20:00–20:30<br>◎ビラPerBackBody<br>宮本 | 20:00–20:30<br>Rin-Ballet<br>小池 | 20:00–20:45<br>Boost Upper&Lower<br>山城 | | | | | 18:20–19:10<br>◎ビラUpper+<br>宮本 | |
| | 21:00–21:50<br>◎ビラH&L+<br>尾形 | 21:20–21:50<br>◎ビラRefCore<br>山城 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>尾形 | 21:00–21:50<br>◎ビラB&A+<br>山城 | | | | | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>宮崎 | 21:00–21:50<br>◎ビラWaist+<br>萬壽 | 21:00–21:45<br>Ex45ビラHipLine<br>小池 | | | 21:20–21:50<br>◎ビラChestSR<br>宮本 | 21:00–21:50<br>◎ビラJumpM<br>小池 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>宮本 | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>山城 | 21:20–21:50<br>◎ビラRefCore<br>山城 | | | | | 19:40–20:30<br>◎ビラWaist+<br>尾形 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>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<br>Ex45ピラPerBackBody<br>小池 | 08:00–08:50<br>◎ピラB&A+<br>山城 | 定休日 | 09:00–09:50<br>◎ピラB+<br>宮本 | 臨時休業 | 09:00–09:50<br>◎ピラA+<br>宮本 |
| 10:20–11:10<br>◎ピラWaist+<br>山城 | 09:20–10:10<br>◎ピラB+<br>山城 | | 10:20–10:50<br>SP<br>宮本 | | 10:20–11:10<br>◎ピラB+<br>尾形 |
| 11:40–12:30<br>◎ピラLower+<br>宮本 | 10:40–11:30<br>◎ピラH&L+<br>宮本 | | 11:20–11:50<br>◎ピラcore<br>尾形 | | 11:40–12:10<br>SP<br>尾形 |
| 13:00–13:30<br>SP<br>宮本 | 13:50–14:40<br>◎ピラA+<br>宮本 | | 12:20–13:10<br>◎ピラLower+<br>尾形 | | |
| | 15:10–15:40<br>SP<br>宮本 | | 17:20–17:50<br>SP<br>山城 | | |
| 18:00–18:30<br>SP<br>小池 | 16:10–17:00<br>◎ピラUpper+<br>山城 | | 18:20–19:10<br>◎ピラWaist+<br>山城 | | 18:40–19:10<br>SP<br>宮本 |
| 19:00–19:45<br>Ex45ピラPerBackBody<br>小池 | 17:30–18:00<br>◎ピラRefCore<br>山城 | | 19:40–20:25<br>Ex45ピラBallet<br>小池 | | 19:40–20:25<br>Ex45ピラHipLine<br>小池 |
| 20:20–20:50<br>◎ピラcore<br>尾形 | | | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>小池 | | 21:00–21:50<br>◎ピラB&A+<br>山城 |
| 21:20–21:50<br>SP<br>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）

【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+