2026年10月レッスンスケジュール Rintosull 大正店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月31日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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	Aスタジオ
			08:00–08:45 Boost Upper&Lower 山内							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 城下		08:00–08:30 SP 川縁					08:00–08:45 Boost Upper&Lower 山内						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 阪口
	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山内	09:15–10:05 ◎ビラUpper+ 山内		09:30–10:20 ◎ビラB+ 井上麻理	09:30–10:00 SP 川縁	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 中村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山内	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山内	09:20–09:50 SP 川縁		09:00–09:50 ◎ビラB+ 井上麻理	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 城下	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中村	09:30–10:00 ◎ビラControlF 福田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 綿	09:10–10:00 ◎ビラLower+ 山内		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 井上麻理	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 馬場園	09:30–10:00 SP 川縁	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 阪口	09:15–10:05 ◎ビラUpper+ 阪口
	10:45–11:35 ◎ビラH&L+ 中村	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 山内	10:35–11:05 SP 宮本		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 井上麻理	10:30–11:15 Strong Back&Arms 川縁	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 中村	10:40–11:10 SP 宮本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 城下	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 川縁		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 井上麻理	10:45–11:15 SP 川縁	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 中村	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 金村	10:25–10:55 ◎ビラChestSR 綿	10:25–10:55 SP 川縁		10:50–11:40 ◎ビラB+ 井上麻理	10:45–11:15 SP 馬場園	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山内	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 阪口	10:30–11:00 SP 川縁
			11:35–12:25 ◎ビラLower+ 山内			11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 城下		11:35–12:25 ◎ビラLower+ 山内		11:35–12:20 Boost Upper&Lower 城下		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 山内	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 城下	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 井上実季	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 金村	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 綿	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 山内		11:40–12:10 ◎ビラStretchO 馬場園			11:25–11:55 ◎ビラRefBody 川縁
	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 城下	12:05–12:55 ◎ビラLower+ 山内			12:10–12:40 SP 宮本		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 城下		12:10–12:40 SP 川縁			13:00–13:45 Boost Upper&Lower 山内		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山内	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 福田		12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 幾度		12:10–12:40 SP 川縁	12:35–13:25 ◎ビラLower+ 山内	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山内	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 川縁	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 城下
	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 城下	13:25–13:55 SP 宮本	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 宮本		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 宮本	13:05–13:55 ◎ビラLower+ 城下	13:30–14:00 SP 宮本		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 金村	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 宮本		14:40–15:10 SP 川縁	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 井上麻理	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山内		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 金村	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 川縁	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 川縁	13:55–14:45 ◎ビラUpper+ 山内	13:10–13:40 SP 川縁	13:25–13:55 SP 川縁	13:35–14:25 ◎ビラLower+ 城下
		14:25–15:15 ◎ビラWaist+ 宮本	14:40–15:10 SP 宮本	定休日					14:50–15:40 ◎ビラLower+ 金村	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 城下	定休日	15:40–16:30 ◎ビラB+ 山下	15:50–16:40 ◎ビラB+ 井上麻理			14:50–15:40 ◎ビラLower+ 金村	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 井上麻理	定休日		13:55–14:45 ◎ビラUpper+ 山内	14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 中村	定休日	14:50–15:20 SP 川縁
			15:40–16:30 ◎ビラLower+ 城下							16:00–16:30 SP 宮本				16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 綿	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 城下		15:45–16:35 ◎ビラB+ 井上麻理		16:05–16:55 ◎ビラUpper+ 城下	16:25–17:15 ◎ビラLower+ 城下	15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 中村		15:45–16:35 ◎ビラWaist+ 綿
	17:20–17:50 SP 宮本		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 城下		17:25–17:55 ◎ビラPerBackBody 宮本	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 山内	17:25–18:15 ◎ビラLower+ 山内			17:00–17:45 Power Basic 宮本		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 山下		17:45–18:15 ◎ビラChestSR 綿	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 山内		17:00–17:30 SP 川縁		17:25–18:15 ◎ビラLower+ 山内	17:45–18:15 ◎ビラRefBody 川縁		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 城下	17:00–17:50 ◎ビラB+ 綿
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川縁	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川縁			18:25–19:15 ◎ビラLower+ 川縁	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 城下	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 山内	18:45–19:15 SP 川縁	18:30–19:15 Power Waist Shape 宮本				18:40–19:10 SP 川縁	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 綿	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 綿	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 城下			18:45–19:30 Boost Upper&Lower 山内	18:45–19:15 SP 川縁	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 城下		18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 家入	
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 宮本	20:00–20:30 SP 川縁			19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 川縁	19:35–20:25 ◎ビラLower+ 山内	20:00–20:30 SP 宮本	19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 城下	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 山内				19:40–20:30 ◎ビラLower+ 城下	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 城下	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 綿	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山内			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 東條	19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 城下	19:45–20:35 ◎ビラLower+ 城下		20:00–20:30 SP 家入	
	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 川縁	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 宮本			21:00–21:30 SP 川縁	20:55–21:40 Boost Upper&Lower 山内	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山内	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 城下	21:00–21:30 SP 宮本				21:00–21:45 Strong Back&Arms 川縁	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 城下	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 綿	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山内			21:00–21:30 SP 東條	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 城下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 城下		21:00–21:30 ◎ビラcore 家入	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
-	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
定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 井上麻理 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 井上麻理 12:10-12:40 SP 川縁 18:00-18:30 SP 宮本 18:55-19:25 ◎ビラPerBackBody 宮本 19:45-20:35 ◎ビラUpper+ 城下 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 城下	09:30-10:00 SP 川縁 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 阪口 11:50-12:20 ◎ビラRefBody 川縁 14:00-14:50 ◎ビラLower+ 阪口 15:15-16:05 ◎ビラUpper+ 阪口 18:25-19:15 ◎ビラUpper+ 山内 19:45-20:30 Boost Upper&Lower 山内 21:00-21:30 SP 宮本	08:30-10:00 ◎ビラBackStyle 宮本 10:30-11:00 SP 宮本 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 阪口 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 阪口 17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 川縁 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 城下 20:00-20:30 SP 川縁 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 城下	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 綿 10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 綿 12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 綿 18:40-19:10 SP 川縁 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山内 ●21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 山内	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 阪口 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 宮本 11:50-12:35 Power Basic 宮本 13:05-13:35 SP 宮本 16:10-17:00 ◎ビラLower+ 阪口 17:25-18:15 ◎ビラUpper+ 城下 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 城下 19:50-20:35 Strong Back&Arms 川縁 21:00-21:30 SP 川縁	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 山内 09:10-10:00 ◎ビラLower+ 城下 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 城下 11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 山内 13:45-14:15 SP 宮本 14:45-15:35 ◎ビラLower+ 城下 16:00-16:30 SP 宮本 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 阪口

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	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(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
2(金)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
2(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
3(土)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
3(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
5(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
5(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
6(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
7(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
7(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
8(木)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
8(木)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
9(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
9(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
10(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
10(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
12(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
12(月)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
13(火)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
13(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
17(土)	10:25-10:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
17(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
19(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
19(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
20(火)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	馬場園望
20(火)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
21(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
21(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
23(金)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
23(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	家入三菜
24(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
24(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
26(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
26(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
27(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
28(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
28(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
29(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
30(金)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
30(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川縁紗香
31(土)	13:45-14:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧
31(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本瀧

◎ … 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+