# 2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 金沢八景店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月19日02:08 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 | － | Aスタジオ |
| | | | | | 08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 小林 | | | | | | | 08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 武塙 | | | | | | | 08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 岡田 | | 08:00-08:50 ◎ビラJumpM 岡田 | 08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 小林 | | |
| | | | | | | | | | | | | 09:00-09:30 ◎ビラHipLine 武塙 | | | | | | | | | | | | |
| | 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小林 | 09:30-10:00 ◎ビラChestSR 武塙 | 09:30-10:20 ◎ビラB+ 武塙 | 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡田 | 09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 小林 | | 09:30-10:00 ◎ビラStretchC 中島 | 09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 小林 | 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中島 | 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡田 | 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 武塙 | 10:00-10:30 ◎ビラcore 武塙 | | 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小林 | 09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 小林 | 09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 武塙 | 09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中島 | 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中島 | 09:20-09:50 SP 岡田 | | 09:20-09:50 SP 岡田 | 09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 小林 | | 09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 武塙 |
| | | 10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 武塙 | | | | | 10:30-11:00 ◎ビラControlF 中島 | | | | | | | | | 10:30-11:20 ◎ビラB+ 武塙 | | | 10:20-10:50 ◎ビラHipLine 武塙 | | 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 小林 | 10:40-11:10 ◎ビラHipLine 岡田 | | |
| | 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 小林 | | 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 武塙 | 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 岡田 | 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 武塙 | | | 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 小林 | 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中島 | 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 岡田 | 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 武塙 | 11:00-11:30 ◎ビラControlF 中島 | | 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 小林 | 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 小林 | | 10:50-11:20 ◎ビラControlF 中島 | 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中島 | | | | | | 10:50-11:40 ◎ビラB+ 武塙 |
| | | 11:30-12:20 ◎ビラA+ 岡田 | | | | | 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 小林 | | | | | | | | | | | | 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 武塙 | | 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 小林 | 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 中島 | | |
| | 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 武塙 | | 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 中島 | 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 岡田 | 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 岡田 | | | 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 中島 | 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 小林 | 12:10-12:40 ◎ビラControlF 岡田 | 12:10-12:40 ◎ビラChestSR 武塙 | 12:00-12:30 ◎ビラStretchC 中島 | | 12:10-12:40 Rin-Ballet 中島 | 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 武塙 | 11:50-12:20 SP 武塙 | 11:50-12:20 SP 中島 | 12:10-12:40 SP 中島 | | | | | | 12:10-12:40 SP 中島 |
| | | 12:50-13:20 ◎ビラHipLine 岡田 | | | | | 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 小林 | | | | | | | | | 12:50-13:20 ◎ビラHipLine 岡田 | | | 12:40-13:10 ◎ビラControlF 岡田 | | | | | |
| | | | | 13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 中島 | | | | 13:30-14:00 ◎ビラChestSR 武塙 | 13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 小林 | | | 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 小林 | | 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 中島 | 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 武塙 | | | 13:10-14:00 ◎ビラB+ 武塙 | | | | 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 小林 | 13:00-13:30 Cardio Reform Blast 岡田 | | |
| | | | | | | | 14:10-14:40 ◎ビラControlF 中島 | | | | | | | | | | | | | | | 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 岡田 | | |
| | | | | | 15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 武塙 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 16:00-16:30 ◎ビラChestSR 武塙 | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:30 ◎ビラBackStyle 武塙 | | 15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 中島 | | | |
| | | | 16:20-16:50 ◎ビラChestSR 武塙 | | | | | | | | | 16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 小林 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 17:00-17:30 ◎ビラHipLine 岡田 | | | | | 17:10-17:40 Rin-Ballet 中島 | 17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 岡田 | | | | | | 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小林 | | 17:00-17:30 SP 武塙 | | | | 17:10-17:40 SP 中島 | 17:00-17:30 Rin-Ballet 中島 | | |
| | 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 中島 | | 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 小林 | | | | | 17:20-17:50 ◎ビラcore 岡田 | | | | | | 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 武塙 | | 17:20-17:50 SP 岡田 | | | | | | | | |
| | | | | | 18:00-18:30 Rin-Ballet 岡田 | | 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 武塙 | | 17:40-18:10 ◎ビラcore 武塙 | | | 17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 小林 | | | | | | | | | | | | |
| | | 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 小林 | | 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 中島 | | | | 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 岡田 | | 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 中島 | 18:00-18:50 ◎ビラJumpM 岡田 | | | | 18:00-18:30 SP 武塙 | | | | 18:00-18:30 ◎ビラcore 岡田 | | 18:10-18:40 Rin-Ballet 中島 | 18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 中島 | | |
| | 18:50-19:40 ◎ビラLower+ 武塙 | | 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 小林 | | | | | | 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 中島 | | | | | 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 武塙 | | 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 岡田 | 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 小林 | | | | | | | 18:20-18:50 SP 岡田 |
| | | 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小林 | | 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 中島 | | | 19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 武塙 | | 19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 武塙 | 19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 中島 | 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 小林 | | | | 19:00-19:30 Rin-Ballet 中島 | | | 19:00-19:30 Rin-Ballet 中島 | | | | | | |
| | 20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 中島 | | 20:00-20:30 ◎ビラStretchC 中島 | | | | | 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 岡田 | | | | | | 19:40-20:30 ◎ビラA+ 岡田 | 20:00-20:30 SP 中島 | 19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 小林 | 19:40-20:10 SP 中島 | 20:00-20:30 SP 武塙 | | | | | | 19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 小林 |
| | | | | 20:40-21:30 ◎ビラB+ 中島 | | | 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 武塙 | | 20:40-21:30 ◎ビラB+ 武塙 | 20:50-21:20 ◎ビラPerBackBody 岡田 | 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 小林 | | | | | 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小林 | 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 小林 | | | | | | | | 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小林 |
| | 21:00-21:30 ◎ビラControlF 中島 | 20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 小林 | 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 中島 | | | | | 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 武塙 | | | | | | 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 岡田 | 21:00-21:30 Cardio Reform Blast 岡田 | | | 21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 武塙 | | | | | | |

| 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 |
| | 08:00-08:30<br>SP<br>武塙 | 定休日 | | | |
| | 09:00-09:30<br>◎ピラPerBackBody<br>武塙 | | | | |
| | | | 09:30-10:00<br>SP<br>中島 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>小林 | 09:30-10:20<br>◎ピラJumpM<br>岡田 |
| | 10:00-10:30<br>◎ピラHipLine<br>武塙 | | | | |
| | | | 10:30-11:20<br>◎ピラWaist+<br>中島 | | |
| | 11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>小林 | | | 10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>小林 | 10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>武塙 |
| | | | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>中島 | | |
| | 12:20-13:10<br>◎ピラLower+<br>小林 | | | 12:10-13:00<br>◎ピラB&A+<br>中島 | 12:10-12:40<br>SP<br>武塙 |
| | | | | | 13:10-13:40<br>◎ピラRefBody<br>小林 |
| | | | | 13:30-14:00<br>◎ピラRefBody<br>小林 | |
| | 16:00-16:30<br>SP<br>岡田 | | | | |
| | 17:00-17:30<br>◎ピラControlF<br>岡田 | | | 17:00-17:30<br>◎ピラStretchC<br>中島 | |
| | 18:00-18:30<br>◎ピラBackStyle<br>岡田 | | | 18:00-18:30<br>SP<br>武塙 | |
| | | | 18:20-19:10<br>◎ピラLower+<br>武塙 | | 18:20-18:50<br>SP<br>岡田 |
| | | | | 19:00-19:30<br>◎ピラRefCore<br>武塙 | |
| | | | 19:40-20:30<br>◎ピラUpper+<br>武塙 | | 19:20-20:10<br>◎ピラUpper+<br>小林 |
| | | | | 20:00-20:30<br>◎ピラControlF<br>中島 | |
| | | | 21:00-21:30<br>SP<br>武塙 | 21:00-21:30<br>SP<br>中島 | 20:40-21:30<br>◎ピラLower+<br>小林 |

【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TotalBody | Total Body | 30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 | ◎ピラPerBackBody | Perfect Back Body | 30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 |

【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 |
|---|---|---|---|---|
| 15(火) | 18:00-18:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 15(火) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 16(水) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 16(水) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 岡田るり |
| 17(木) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 17(木) | 19:40-20:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 18(金) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 18(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 19(土) | 09:20-09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 岡田るり |
| 19(土) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 21(月) | 09:20-09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 岡田るり |
| 21(月) | 17:10-17:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 24(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 24(木) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 岡田るり |
| 26(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 26(土) | 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 岡田るり |
| 28(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 28(月) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 29(火) | 18:00-18:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 29(火) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島美玲 |
| 30(水) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 武塙美月 |
| 30(水) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 岡田るり |

◎ … 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+