2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 清水屋小牧店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月29日02:05 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	Aスタジオ
					08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大村							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 岩月							08:00–08:30 SP 村松		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	08:00–08:30 SP 大村	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 岩月	
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 村松	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岩月	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村松	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 左右田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 岩月	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村松	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松		09:20–09:50 SP 岩月	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大村	09:20–09:50 SP 大村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田
	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 岩月	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 左右田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田		10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	10:50–11:20 SP 岩月	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 村松	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 岩月	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田
	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大村	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大村			12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大村	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大村			11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大村	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 左右田	12:10–12:40 SP 大村	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大村				11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島	12:10–12:40 SP 岩月
	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松			13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大村	10分 13:20–13:50 Rin–Ballet 岩月			13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 岩月		10分 13:40–14:10 Rin–Ballet 岩月		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大村		13:30–14:00 SP 大村		13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村松			
					14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩月		14:00–14:45 Boost Upper&Lower 左右田					14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村		14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 岩月	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島			14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島			14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩月	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	15:00–15:30 SP 大村	15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大村
				15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村松					15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田			15:40–16:25 Boost Upper&Lower 左右田				16:00–16:30 SP 岩月		16:00–16:30 SP 大村	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 村松	16:00–16:30 SP 村松	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 左右田
			16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松																			
					17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 岩月	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田				17:00–17:45 Strong Back&Arms 中島			17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島		17:00–17:50 SP 村松	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村松	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	
		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大村	10分 17:40–18:10 Rin–Ballet 岩月						17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田						17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島									
	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 大村			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松											18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中島		
		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 岩月						18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 村松	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島				10分 18:40–19:10 Rin–Ballet 岩月	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 大村	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田					18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 岩月
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村松	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大村	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大村	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村松			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村松	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 村松	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岩月	20:00–20:30 SP 大村					20:00–20:30 SP 大村
	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩月																							
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 村松	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩月	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩月	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大村	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大村	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 村松	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村松	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 左右田	21:00–21:30 SP 岩月	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 左右田					21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大村

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
臨時休業	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 村松 09:20-09:50 SP 村松 10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 中島 11:40-12:10 ◎ピラRefBody 中島 14:40-15:30 ◎ピラB+ 村松 16:00-16:30 SP 岩月 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 岩月 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 左右田	定休日	09:30-10:00 SP 岩月 10:30-11:00 ◎ピラRefCore 村松 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 村松 14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 左右田 17:20-17:50 SP 岩月 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 中島 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 左右田	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 大村 10:30-11:00 SP 大村 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 左右田 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 左右田 15:30-16:20 ◎ピラB+ 大村 19:00-19:50 ◎ピラLower+ 左右田 20:20-20:50 SP 岩月 10分 21:20-21:50 Rin-Ballet 岩月	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中島 10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中島 12:10-12:40 SP 村松 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 村松 17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 大村 19:00-19:30 SP 大村 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 岩月 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 岩月

【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	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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
16(水)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
18(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
19(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
21(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
21(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
22(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
23(水)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
23(水)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
24(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
24(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
26(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
26(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
29(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
29(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
30(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜

◎ … 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）

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+