2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 広島パセーラ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月05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(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	-
					09:00-09:50 ◎ビラLower+ 宮本							09:00-09:30 ◎ビラRefCore 宮本							09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 藤井		09:00-09:30 SP 中田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 菅原	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 宮本	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 宮本	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 宮本	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 宮本	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 中田			09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 藤井	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 菅原	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 宮本	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 藤井	09:30-10:20 ◎ビラB+ 北瀬			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 菅原	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 北瀬		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 菅原	09:30-10:00 SP 中田						
												10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 宮本									10:00-10:50 ◎ビラLower+ 大島	10:20-10:50 SP 藤井	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 宮本	
			10:30-11:20 ◎ビラB+ 宮本	10:30-11:15 Ex45ビラBackStyle 中田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 菅原				10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 宮本	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 藤井					10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 北瀬			10:30-11:15 Ex45ビラcore 中田	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 藤井					
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 菅原	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 宮本					10:50-11:20 ◎ビラControlF 北瀬	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 菅原			10:50-11:20 ◎ビラControlF 北瀬			10:50-11:40 ◎ビラLower+ 菅原			10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 菅原							
					11:40-12:10 ◎ビラRefCore 宮本							11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 北瀬			11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 菅原				11:20-12:05 Ex45ビラcore 中田		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 大島	11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 藤井	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 菅原	
		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 菅原	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤井	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 宮本			11:50-12:40 ◎ビラB+ 北瀬		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 菅原	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 宮本	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 宮本							11:50-12:40 ◎ビラLower+ 菅原						
	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 藤井							12:10-12:40 ◎ビラRefBody 藤井				12:20-13:10 ◎ビラB+ 北瀬		12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 北瀬			12:10-12:40 ◎ビラRefCore 宮本					12:20-13:10 ◎ビラLower+ 菅原		
				12:50-13:40 ◎ビラB+ 宮本	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 宮本					12:50-13:40 ◎ビラB+ 宮本					12:50-13:40 ◎ビラLower+ 菅原				12:40-13:10 SP 中田		12:40-13:10 ◎ビラControlF 北瀬		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 大島	
	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 藤井	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 藤井	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 北瀬				13:10-13:40 ◎ビラRefCore 宮本	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 藤井	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 菅原			13:40-14:10 ◎ビラRefCore 宮本		13:10-13:40 ◎ビラHipLine 北瀬			13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 宮本	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 菅原						
			14:10-14:40 ◎ビラRefCore 北瀬		14:00-14:30 ◎ビラHipLine 北瀬		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 宮本								14:10-14:40 ◎ビラControlF 北瀬				13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 宮本		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 大島	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 大島	14:00-14:30 SP 宮本	
	14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 中田								14:30-15:00 ◎ビラRefCore 宮本			14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 藤井												
					15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 北瀬														15:00-15:50 ◎ビラB+ 宮本		15:00-15:30 ◎ビラRefCore 宮本	15:00-15:30 SP 中田	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 大島	
								15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 菅原				16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 藤井												
		16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 藤井			16:00-16:50 ◎ビラLower+ 菅原					16:10-16:40 ◎ビラBackStyle 中田				16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 藤井				16:10-16:40 ◎ビラControlF 北瀬	16:20-16:50 SP 藤井		16:00-16:50 ◎ビラB+ 宮本	16:00-16:30 ◎ビラcore 中田	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 大島	
									16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 宮本								16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 北瀬							
	17:00-17:50 ◎ビラB+ 藤井	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 中田	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 菅原	17:20-17:50 ◎ビラControlF 北瀬	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 宮本		17:00-17:30 ◎ビラRefCore 藤井	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 菅原		17:00-17:30 ◎ビラHipLine 中田		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 菅原		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 藤井	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 藤井		17:20-17:50 SP 北瀬	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 北瀬	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 藤井		17:20-17:50 SP 藤井	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 大島		
									17:50-18:20 ◎ビラRefBody 北瀬														17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 北瀬	
	18:10-18:40 ◎ビラcore 中田	18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 中田	18:10-18:40 ◎ビラControlF 北瀬	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 藤井	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 菅原		17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 藤井	18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 北瀬		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 菅原	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 藤井	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 菅原		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 菅原	18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 藤井		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 宮本	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 中田			18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 中田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大島	18:40-19:10 SP 北瀬	
									18:40-19:10 ◎ビラControlF 北瀬										18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 中田					
	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 菅原	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 宮本	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 北瀬				19:00-19:30 ◎ビラRefBody 北瀬	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 北瀬		19:00-19:50 ◎ビラLower+ 菅原	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 藤井			19:20-19:50 ◎ビラControlF 北瀬	19:00-19:50 ◎ビラB+ 宮本		19:20-19:50 ◎ビラRefCore 宮本	19:20-19:50 SP 中田						
				19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 藤井					19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 菅原															
		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 菅原	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 菅原				19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 宮本	19:50-20:20 ◎ビラTotalBody 藤井			19:50-20:40 ◎ビラLower+ 菅原													
	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 中田									20:10-20:55 Ex45ビラHipLine 中田				20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 宮本		20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 藤井	20:10-21:00 ◎ビラB+ 宮本						
				20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 北瀬				20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 藤井	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 菅原															
	21:00-21:45 Ex45ビラBackStyle 中田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 菅原	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 菅原				21:00-21:30 ◎ビラRefCore 宮本			21:20-21:50 ◎ビラcore 中田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 菅原			21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 藤井	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 菅原		21:20-21:50 SP 藤井	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 宮本						
				21:20-21:50 ◎ビラHipLine 北瀬																				

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
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅原	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅原	定休日	09:30-10:00 SP 北瀬	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大島	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤井
10:50-11:20 SP 中田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大島		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 北瀬	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大島	10:50-11:20 SP 藤井
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅原	11:40-12:10 SP 藤井		11:50-12:35 Ex45ﾋﾞﾗcore 中田	12:10-12:40 SP 藤井	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本
	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井			13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤井	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 宮本
	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大島			14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北瀬	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大島
	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北瀬		15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮本		
	16:00-16:30 SP 北瀬		16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 宮本		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北瀬
	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大島			17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北瀬	
17:50-18:35 Ex45ﾋﾞﾗcore 中田	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大島		17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅原	18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 北瀬	17:50-18:35 Ex45ﾋﾞﾗcore 中田
19:00-19:30 SP 中田			19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅原	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅原	19:00-19:30 SP 中田
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大島			20:10-20:40 SP 中田	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅原	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大島
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大島			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	21:20-21:50 SP 北瀬	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大島

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	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
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
17(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
18(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
19(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
19(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
21(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
21(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
22(火)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
23(水)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
23(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
25(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
26(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
26(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
28(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
29(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
29(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤井星名
30(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵

◎ … 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+