2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 高円寺店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月16日02:02 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
					08:00-08:50 ◎ピラLower+ 荒木	定休日						08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 吉井	定休日	臨時休業					08:00-08:50 ◎ピラLower+ 荒木	定休日	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 荒木	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 前田	定休日	
	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 上原	09:30-10:15 Ex45ピラRefBody 野崎	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 野崎	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 野崎	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 荒木		09:30-10:00 ◎ピラRefCore 上原	09:30-10:20 ◎ピラB+ 前田	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 上原	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 上原	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山西	09:20-10:05 Boost Upper&Lower 吉井			09:30-10:15 Ex45ピラRefBody 野崎	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 前田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 前田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 前田	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 荒木		09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 荒木	09:20-09:50 SP 野崎		09:30-10:00 ◎ピラRefCore 前田
	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 上原	10:45-11:15 ◎ピラChestSR 野崎	10:30-11:15 Power Basic 前田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 吉井	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 前田		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 上原	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 前田	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 上原	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 上原	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 前田	10:35-11:05 ◎ピラTotalBody 野崎			10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 助川	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 前田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 前田	10:50-11:40 ◎ピラB+ 前田	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 前田		10:40-11:10 SP 野崎	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 助川		10:30-11:20 ◎ピラB+ 前田
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 吉井	11:45-12:30 Boost Upper&Lower 吉井	11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 助川	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 吉井	11:40-12:25 Power Waist Shape 前田		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山西	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 助川	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 野崎	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 助川	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 吉井	11:35-12:20 Ex45ピラRefBody 野崎			12:05-12:55 ◎ピラLower+ 助川	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山西	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 上原	12:10-12:40 SP 小村	11:40-12:25 Power Waist Shape 前田		11:40-12:25 Ex45ピラRefBody 野崎	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 助川		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 吉井
	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 前田	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 吉井	13:05-13:55 ◎ピラLower+ 助川				13:10-14:00 ◎ピラLower+ 山西	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 助川	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 山西	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 助川					13:25-13:55 ◎ピラRefCore 上原	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 吉井	13:10-13:55 Power Basic 上原	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 吉井	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 吉井		13:20-14:10 ◎ピラLower+ 山西	13:20-13:50 SP 野崎		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 吉井
					14:05-14:50 Ex45ピラRefBody 野崎							14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 荒木				14:25-15:15 ◎ピラLower+ 吉井		14:30-15:00 SP 小村	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 吉井		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 山西	14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 上原		
					15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 山西							15:30-16:20 ◎ピラLower+ 荒木					15:50-16:40 ◎ピラB+ 前田	15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 前田	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 上原		16:00-16:30 SP 野崎	15:40-16:30 ◎ピラB+ 前田		15:55-16:40 Boost Upper&Lower 吉井
					16:40-17:30 ◎ピラLower+ 山西							16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 上原				16:15-16:45 ◎ピラRefBody 亀井								
	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 前田	17:15-18:05 ◎ピラLower+ 吉井	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 山西	17:15-18:00 Ex45ピラRefBody 野崎			17:25-18:10 Boost Upper&Lower 吉井	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 山西	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 上原	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 吉井					17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 山西	17:15-17:45 SP 亀井	17:10-17:40 SP 山本	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 山西	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 上原		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 吉井	17:00-17:45 Power Waist Shape 前田		17:10-17:40 ◎ピラRefCore 上原
	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 前田	18:35-19:20 Boost Upper&Lower 吉井	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山西	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 上原			18:40-19:30 ◎ピラLower+ 吉井	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 山西	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 上原	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 上原	18:15-19:00 Boost Upper&Lower 吉井				18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山西	18:15-19:00 Boost Upper&Lower 吉井	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 上原	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 山西						18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 上原
	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 吉井	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 上原	19:40-20:30 ◎ピラB+ 前田	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 山西			20:00-20:30 ◎ピラChestSR 野崎	19:40-20:30 ◎ピラB+ 前田	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 山西	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 吉井	19:30-20:20 ◎ピラB+ 前田				19:40-20:30 ◎ピラB+ 上原	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 吉井	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 山西	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 上原						19:30-20:20 ◎ピラLower+ 山西
	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 吉井	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 上原	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 前田	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山西			21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 野崎	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 前田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 山西	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 吉井	20:50-21:35 Power Waist Shape 前田				21:00-21:30 ◎ピラRefCore 上原	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 山西	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山西	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 上原						20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山西

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 SP 野崎	定休日			
	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 前田				
09:30-10:00 ◎ピラRefCore 前田			09:30-10:00 ◎ピラRefCore 上原	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 上原	09:30-10:15 Power Basic 上原
	10:00-10:50 ◎ピラB+ 前田				
10:30-11:15 Power Waist Shape 前田			10:30-11:20 ◎ピラLower+ 荒木	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 上原	10:45-11:15 SP 野崎
	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 前田		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 荒木	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 助川	11:45-12:30 Ex45ピラRefBody 野崎
	12:40-13:10 SP 野崎				
	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 荒木		13:10-13:40 SP 野崎	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 助川	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 吉井
	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 荒木		14:10-14:40 ◎ピラRefCore 上原		14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 吉井
	16:20-16:50 ◎ピラRefCore 上原			15:10-15:40 ◎ピラRefCore 前田	
	17:25-18:10 Power Basic 上原		17:25-17:55 ◎ピラRefCore 上原	16:10-16:40 SP 亀井	16:05-16:50 Boost Upper&Lower 吉井
18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 上原			18:25-19:15 ◎ピラB&A+ 上原	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 亀井	17:20-17:50 SP 野崎
19:50-20:20 ◎ピラRefCore 前田			19:45-20:30 Ex45ピラRefBody 野崎	18:10-19:00 ◎ピラB+ 前田	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 上原
20:50-21:35 Power Basic 上原			21:00-21:30 SP 野崎	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 山西	19:40-20:30 ◎ピラB+ 前田
				20:50-21:40 ◎ピラLower+ 山西	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 前田

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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
16(水)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
17(木)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本晴香
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小村亜由美
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小村亜由美
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
22(火)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
22(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
26(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
26(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
28(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
29(火)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
30(水)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
30(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那

◎ … 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+