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

※2026年08月23日02:07 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	-
					08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 小林							08:00-08:50 ◎ビラB+ 深見							08:00-08:45 Boost Upper&Lower 小林		08:00-08:30 SP 深見	08:00-08:30 SP 小林	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 加藤	
					09:00-09:45 Power Basic 小林							09:20-09:50 ◎ビラHipLine 深見							09:20-09:50 SP 小林		09:00-09:45 Strong Hip&Legs 深見	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 深見	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 加藤	
	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 佐野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 深見	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 深見			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 加藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小林	09:30-10:00 ◎ビラcore 小林	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 深見			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 加藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 種橋	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小林	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 小林					
					10:10-10:40 ◎ビラHipLine 深見							10:20-11:10 ◎ビラLower+ 佐野						10:30-11:00 SP 小林	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小林		10:10-11:00 ◎ビラB+ 加藤	10:20-10:50 SP 小林	10:40-11:10 SP 深見	
	10:50-11:35 Ex45ビラStretchC 佐野	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 種橋	10:50-11:20 ◎ビラControlF 深見	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 深見	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 深見		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 加藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 加藤	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 小林	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 小林	10:50-11:20 ◎ビラControlF 深見			10:50-11:40 ◎ビラB+ 加藤	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 加藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 種橋	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 小林						
									11:50-12:20 ◎ビラControlF 深見			11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 佐野						11:30-12:15 Ex45ビラStretchC 佐野	11:40-12:10 SP 佐野	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 加藤	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 佐野	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 深見	
	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 小林	12:10-13:00 ◎ビラJumpM 佐野	11:50-12:35 Ex45ビラStretchC 佐野	12:10-12:55 Ex45ビラStretchC 佐野				12:10-12:40 ◎ビラControlF 深見		11:50-12:40 ◎ビラB+ 宮崎	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 宮崎			12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 小林	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 小林	12:10-12:55 Ex45ビラStretchC 佐野								
														13:10-13:55 Ex45ビラStretchC 佐野		13:20-14:10 ◎ビラJumpM 佐野								
					14:40-15:30 ◎ビラLower+ 加藤							14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 深見							14:40-15:30 ◎ビラLower+ 佐野		14:40-15:30 ◎ビラLower+ 加藤	14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 小林	14:40-15:30 ◎ビラLower+ 深見	
												15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 深見												
					16:00-16:50 ◎ビラB+ 加藤														16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 深見		16:00-16:50 SP 小林	16:00-16:50 ◎ビラB+ 深見	16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 佐野	
												17:00-17:50 ◎ビラJumpM 佐野				17:10-18:00 ◎ビラB+ 加藤					17:00-17:45 Boost Upper&Lower 小林	17:10-17:40 SP 深見		
	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 佐野	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 小林	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 加藤	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 佐野	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 加藤		17:40-18:10 ◎ビラControlF 深見	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 加藤	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 深見	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 宮崎	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 宮崎			17:40-18:10 ◎ビラRefCore 加藤	17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 深見		17:30-18:00 SP 小林	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 深見	17:20-17:50 SP 深見				17:20-17:50 SP 佐野	
				18:20-19:05 Power Waist Shape 佐野																				
	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 佐野	18:40-19:10 ◎ビラcore 小林	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 加藤				18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 深見	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 加藤	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 深見	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 宮崎	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 宮崎			18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 小林	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 深見	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 加藤	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 深見	18:40-19:30 ◎ビラB+ 深見					
	20:00-20:45 Power Basic 小林	19:40-20:30 ◎ビラB+ 加藤	20:00-20:45 Power Basic 小林	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 加藤			20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 小林	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 深見	19:40-20:30 ◎ビラB+ 加藤	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 加藤	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 佐野			20:00-20:50 ◎ビラLower+ 佐野	19:50-20:35 Power Basic 小林	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 深見	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 加藤	20:00-20:30 SP 佐野					
	21:10-21:40 ◎ビラcore 小林	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 加藤	21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 小林	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 加藤			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 小林	21:20-21:50 ◎ビラHipLine 深見	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 加藤	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 加藤	21:00-21:45 Power Waist Shape 佐野			21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 佐野	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林	21:10-21:40 SP 深見	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 加藤	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 佐野					

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
	08:00-08:30 SP 深見	定休日		臨時休業	
	09:00-09:45 Power Basic 深見				
09:30-10:00 SP 小林			09:30-10:20 ◎ピラB+ 小林		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加藤
	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 小林				
10:30-11:20 ◎ピラB+ 小林			10:50-11:20 SP 小林		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加藤
	11:30-12:00 SP 小林				
11:50-12:35 Ex45ピラStretchC 佐野			11:50-12:35 Ex45ピラStretchC 佐野		12:10-12:40 SP 深見
13:00-13:50 ◎ピラJumpM 佐野					
	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 加藤				
	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 加藤				
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 加藤	17:20-17:50 SP 深見		17:30-18:00 SP 深見		17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 佐野
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 加藤			18:30-19:15 Power Basic 深見		18:40-19:10 SP 佐野
20:00-20:30 SP 佐野			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 加藤		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 小林
21:00-21:45 Power Waist Shape 佐野			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 加藤		21:00-21:30 SP 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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	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
16(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
17(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
18(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
19(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
22(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
23(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
23(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
26(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
26(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
26(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
28(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
28(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
30(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深見天音
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
30(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん

◎ … 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+