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

※2026年08月29日02:06 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RefBody 高橋							08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 大村							08:00-08:50 ◎ビラLower+ 長野		08:00-08:50 ◎ビラB+ 蘆刈	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 蘆刈	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 高橋	
				09:00-09:50 ◎ビラLower+ 長野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 高橋						09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 大村	09:20-09:50 ◎ビラRefBody 大村			09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 大村							09:20-10:10 ◎ビラLower+ 蘆刈	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 蘆刈	09:20-09:50 SP 高橋	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	09:30-10:00 ◎ビラControlF 高橋	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 長野				09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 生駒	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高橋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高橋				09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 長野		09:30-10:00 ◎ビラRefBody 大村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高橋	09:30-10:00 SP 長野	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 長野					
											10:20-10:50 ◎ビラRefCore 大村										10:40-11:10 SP 生駒	10:20-11:10 ◎ビラB+ 生駒	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 蘆刈	
	10:50-11:20 ◎ビラControlF 高橋	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 高橋	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 高橋	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 長野	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 長野		10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 生駒	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 大村	10:50-11:40 ◎ビラB+ 高橋	10:50-11:20 ◎ビラControlF 高橋	11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 生駒	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 蘆刈		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 長野	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 大村	10:30-11:00 SP 大村	10:50-11:20 SP 高橋	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 長野	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 生駒					
	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 大村	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 大村	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 高橋	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 大村	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 長野		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 蘆刈	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 生駒	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 生駒	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 長野	12:20-12:50 ◎ビラTotalBody 生駒	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 蘆刈		12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 生駒	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 生駒	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 高橋	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 大村	11:40-12:10 ◎ビラControlF 高橋	11:40-12:10 SP 生駒		11:40-12:10 ◎ビラcore 生駒	11:40-12:10 SP 生駒	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 蘆刈	
	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 大村		●13:10-14:00 ◎ビラLower+ 長野	13:00-13:30 ◎ビラStretchC 大村			13:10-14:00 ◎ビラB+ 蘆刈	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 生駒	13:10-13:40 ◎ビラcore 生駒	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 長野		13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 大村		13:10-13:40 ◎ビラRefBody 生駒	12:40-13:30 ◎ビラB+ 生駒		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 大村	12:40-13:30 ◎ビラB+ 高橋						
	14:10-14:40 ◎ビラHipLine 高橋		14:30-15:20 ◎ビラB+ 蘆刈		13:50-14:20 ◎ビラRefCore 大村		14:30-15:00 ◎ビラHipLine 高橋		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 長野			14:50-15:40 ◎ビラB+ 蘆刈		14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 蘆刈	14:00-14:30 ◎ビラHipLine 高橋		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 蘆刈		14:10-14:40 ◎ビラRefCore 蘆刈		13:50-14:35 Boost Upper&Lower 長野	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 大村	13:50-14:40 ◎ビラB&A+ 長野	
					14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 大村														15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 蘆刈		15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 長野	15:10-15:40 ◎ビラRefBody 大村	15:10-15:55 Boost Upper&Lower 長野	
					16:10-16:55 Power Basic 蘆刈							16:10-17:00 ◎ビラLower+ 生駒						16:20-16:50 SP 長野	16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 生駒		16:30-17:00 SP 大村	16:10-17:00 ◎ビラLower+ 長野	16:30-17:00 SP 大村	
	17:20-17:50 ◎ビラcore 生駒		17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 生駒	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 蘆刈	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 蘆刈		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 高橋	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 大村	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 高橋	17:20-17:50 ◎ビラControlF 高橋		17:30-18:00 ◎ビラcore 生駒		17:20-17:50 ◎ビラcore 生駒	17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 生駒		17:20-17:50 SP 高橋	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 大村	17:30-18:00 SP 長野		17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 大村	17:30-18:00 SP 長野	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 大村	
	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大村	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 大村	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 生駒	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 蘆刈			18:40-19:10 ◎ビラRefCore 高橋	18:40-19:30 ◎ビラB+ 生駒	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 生駒	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 長野	18:20-19:05 Power Basic 蘆刈			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 長野	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 大村	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 大村	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大村	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 大村						
	19:40-20:30 ◎ビラB+ 生駒	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 生駒	19:40-20:25 Power Basic 蘆刈	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 生駒			19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 長野	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 長野	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 長野	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 蘆刈	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 長野			19:40-20:30 ◎ビラB+ 蘆刈	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高橋	20:00-20:30 SP 高橋	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 蘆刈	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 蘆刈						
	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 生駒	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 生駒	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 蘆刈	21:00-21:50 ◎ビラB+ 生駒			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 長野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 長野	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長野	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 蘆刈	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 長野			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 蘆刈	21:00-21:30 ◎ビラControlF 高橋	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 高橋	21:00-21:45 Power Basic 蘆刈	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 蘆刈						

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	－
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大村	定休日			臨時休業
	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大村			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 蘆刈	
09:30-10:00 SP 長野			09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 蘆刈		
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長野	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長野			10:20-11:05 Power Basic 蘆刈	
			10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 蘆刈		
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 蘆刈	11:40-12:10 SP 長野		12:10-12:40 SP 生駒	11:40-12:10 SP 大村	
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 蘆刈	12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 蘆刈		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大村		
	13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 蘆刈				
	15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋				
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 蘆刈	16:30-17:00 SP 高橋		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大村		
17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 生駒	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生駒		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋		
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 生駒			18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 高橋	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 生駒	
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長野	19:40-20:10 SP 高橋	
				20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	
21:00-21:30 SP 高橋			21:00-21:30 SP 長野		

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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

【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)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
17(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
18(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
19(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
21(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
22(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
22(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
23(水)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
23(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
26(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
26(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
29(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
29(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果

◎ … 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+