2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 名谷インター店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月30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
					08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 堂本							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 有元							08:00–08:30 SP 大崎		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 大崎	08:00–08:30 SP 堂本		
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 浦辺	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 大崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 有元	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 有元	09:10–10:00 ◎ピラLower+ 堂本		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 江島	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 江島	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 浦辺	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 大崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 有元	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 有元		09:30–10:20 ◎ピラB+ 浦辺	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 堂本		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 有元	09:30–10:00 ◎ピラcore 浦辺	09:10–10:00 ◎ピラH&L+ 大崎		09:30–10:00 SP 大崎	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 堂本		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 有元
	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 浦辺	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 大崎	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 江島	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 有元	10:30–11:00 ◎ピラcore 江島		11:00–11:30 ◎ピラHipLine 江島	10:40–11:30 ◎ピラB+ 江島	11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 浦辺	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 大崎	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 有元	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 浦辺		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 浦辺	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 堂本		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 有元	10:40–11:10 SP 浦辺	10:30–11:00 ◎ピラcore 浦辺		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 堂本	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 大崎		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 江島
			11:50–12:20 ◎ピラHipLine 大崎		11:30–12:00 ◎ピラHipLine 江島													11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 有元	11:40–12:25 Power Basic 浦辺				11:20–12:10 ◎ピラLower+ 有元		
	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 堂本	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 浦辺		12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 大崎			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 有元	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 堂本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 江島	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 浦辺	12:20–12:50 ◎ピラHipLine 大崎	12:00–12:50 ◎ピラB+ 浦辺		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 有元	12:00–12:30 ◎ピラcore 浦辺		12:10–12:40 SP 江島				12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 堂本			11:50–12:35 Ex45ピラRefCore 中野
			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 大崎		12:40–13:25 Power Waist Shape 浦辺																	12:50–13:35 Strong Back&Arms 大崎		
	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 堂本	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 浦辺		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 大崎			13:40–14:30 ◎ピラLower+ 有元	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 堂本	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 江島	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 浦辺	13:30–14:15 Ex45ピラRefCore 中野	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 浦辺		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 大崎	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 浦辺		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 大崎	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 有元	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 有元					13:10–13:40 SP 堂本
					14:05–14:55 ◎ピラUpper+ 浦辺										14:30–15:00 ◎ピラRefBody 大崎			14:40–15:10 ◎ピラRefBody 江島	14:20–14:50 SP 浦辺		13:40–14:10 ◎ピラHipLine 大崎	14:15–14:45 SP 大崎		
									15:00–15:30 ◎ピラcore 江島		14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 江島	14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 堂本									14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 堂本			
		16:00–16:30 ◎ピラRefCore 堂本		15:40–16:10 ◎ピラHipLine 江島	15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 浦辺		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 有元	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 有元				15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 堂本							15:20–16:10 ◎ピラLower+ 有元		15:50–16:40 ◎ピラB+ 浦辺	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 有元		
					16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 堂本					16:30–17:00 ◎ピラHipLine 江島							16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 江島		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 有元					
	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 有元			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 大崎				17:10–17:40 ◎ピラRefCore 堂本			17:10–17:55 Ex45ピラRefCore 中野	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 堂本		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 大崎	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 浦辺						17:10–17:40 SP 浦辺	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 有元		
			18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 江島						18:05–18:50 Power Waist Shape 江島								18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 江島							18:20–18:50 SP 浦辺
	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 堂本	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 浦辺		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 有元			18:40–19:10 ◎ピラcore 浦辺	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 堂本		18:20–19:10 ◎ピラB+ 浦辺	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 大崎			18:30–19:00 ◎ピラRefBody 大崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 堂本		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 有元							
			19:30–20:20 ◎ピラB+ 堂本				19:50–20:40 ◎ピラB+ 浦辺	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 有元	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 有元	19:50–20:20 ◎ピラcore 江島	19:50–20:40 ◎ピラB+ 江島			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 有元			19:30–20:20 ◎ピラB+ 大崎	19:50–20:20 SP 江島					19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大崎
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 有元	19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 堂本		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 江島											20:00–20:30 ◎ピラHipLine 大崎									
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 有元	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 堂本	21:00–21:30 ◎ピラcore 浦辺	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 江島			21:20–21:50 ◎ピラStretchC 浦辺	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 有元	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 有元	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 江島	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 江島			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 有元	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大崎		21:00–21:30 SP 大崎	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 江島					21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 大崎

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
	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 大崎				
09:30–10:00 SP 堂本	09:30–10:00 SP 大崎		09:30–10:00 SP 浦辺	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 浦辺	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 江島
10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 堂本	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 江島		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 堂本	10:50–11:20 SP 浦辺	10:40–11:30 ◎ピラB+ 江島
	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 江島		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大崎	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 有元	
12:10–13:00 ◎ピラLower+ 有元					12:10–12:40 SP 浦辺
	13:10–13:55 Power Basic 江島		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 大崎	13:10–13:55 Power Waist Shape 宮下	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 浦辺
13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 有元					
	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 有元			15:00–15:30 ◎ピラPerBackBody 宮下	
	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 有元				
	17:10–17:40 SP 江島		17:10–17:40 SP 堂本		17:20–17:50 SP 江島
17:40–18:10 ◎ピラRefCore 堂本					
			18:20–19:10 ◎ピラB+ 堂本	18:20–18:50 SP 宮下	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 江島
18:40–19:30 ◎ピラLower+ 有元					
				19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 有元	
20:00–20:30 SP 浦辺			19:50–20:20 ◎ピラHipLine 大崎		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大崎
21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 浦辺			21:00–21:45 Strong Back&Arms 大崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 有元	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 大崎

定休日

【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
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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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	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
17(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
17(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大崎響子
18(金)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
18(金)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
19(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大崎響子
19(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
21(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大崎響子
21(月)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
22(火)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
22(火)	14:15–14:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大崎響子
24(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
24(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
25(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
25(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
26(土)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大崎響子
26(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
28(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
28(月)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
29(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
29(火)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
30(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浦辺茉莉
30(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織

◎ … 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+