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08月15日02:13 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 11:30-12:00 ◎ピラHipLine 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 11:20-12:10 ◎ピラLower+ 有元		10:50-11:20 ◎ピラHipLine 江島
	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 堂本 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 堂本	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 浦辺 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 浦辺	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 大崎 12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 大崎	12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 大崎 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 大崎	12:40-13:25 Power Waist Shape 浦辺 14:05-14:55 ◎ピラUpper+ 浦辺	定休日	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 有元 13:40-14:30 ◎ピラLower+ 有元	12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 堂本 13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 堂本	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 江島 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 江島	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 浦辺 13:40-14:10 ◎ピラRefCore 浦辺	12:20-12:50 ◎ピラHipLine 大崎 13:30-14:15 Ex45ピラRefCore 中野	12:00-12:50 ◎ピラB+ 浦辺 13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 浦辺	定休日	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 有元 13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 大崎	12:00-12:30 ◎ピラcore 浦辺 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 浦辺 14:30-15:00 ◎ピラRefBody 大崎	臨時休業	12:10-12:40 SP 江島 13:10-13:40 ◎ピラRefBody 大崎	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 有元 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 有元 14:40-15:10 ◎ピラRefBody 江島	11:40-12:25 Power Basic 浦辺 13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 有元 14:20-14:50 SP 浦辺	定休日	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 堂本 13:40-14:10 ◎ピラHipLine 大崎	12:50-13:35 Strong Back&Arms 大崎 14:15-14:45 SP 大崎	定休日	11:50-12:35 Ex45ピラRefCore 中野 13:10-13:40 SP 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 16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 堂本		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 有元	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 有元	15:00-15:30 ◎ピラcore 江島	16:30-17:00 ◎ピラHipLine 江島	14:50-15:20 ◎ピラBackStyle 江島	14:50-15:20 ◎ピラBackStyle 堂本 15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 堂本							15:20-16:10 ◎ピラLower+ 有元		14:50-15:20 ◎ピラBackStyle 堂本 15:50-16:40 ◎ピラB+ 浦辺	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 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		16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 江島		16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 有元		17:10-17:40 SP 浦辺	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 有元		
	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 堂本 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 有元	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 浦辺 19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 堂本	18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 江島 19:30-20:20 ◎ピラB+ 堂本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 有元 20:00-20:30 ◎ピラRefCore 江島			18:40-19:10 ◎ピラcore 浦辺 19:50-20:40 ◎ピラB+ 浦辺	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 堂本 19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 有元	18:05-18:50 Power Waist Shape 江島 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 有元	18:20-19:10 ◎ピラB+ 浦辺 19:50-20:20 ◎ピラcore 江島	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 大崎 19:50-20:40 ◎ピラB+ 江島			18:30-19:00 ◎ピラRefBody 大崎 19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 有元	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 堂本 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 大崎		18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 江島 19:30-20:20 ◎ピラB+ 大崎	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 有元 19:50-20:20 SP 江島					18:20-18:50 SP 浦辺 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 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	定休日			
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
12:10-13:00 ◎ピラLower+ 有元	12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 江島		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 有元	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 有元	12:10-12:40 SP 浦辺
13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 有元	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
	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				
17:40-18:10 ◎ピラRefCore 堂本	17:10-17:40 SP 江島		17:10-17:40 SP 堂本		17:20-17:50 SP 江島
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 有元			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
20:00-20:30 SP 浦辺			19:50-20:20 ◎ピラHipLine 大崎	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 有元	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

【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+