

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

※2026年09月18日02:00 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	-					
						定休日							定休日	臨時休業						定休日				定休日					
09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 杉山	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 曽根	09:00-09:30 Rin-Ballet 牧野	09:00-09:30 ◎ヒラControlF 清水	09:15-09:45 ◎ヒラStretchC 清水	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 佐野	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 清水	09:00-09:30 ◎ヒラB&A+ 杉山	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 牧野	09:00-09:30 Rin-Ballet 牧野	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 佐野	09:00-09:30 ◎ヒラH&L+ 佐野	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 杉山	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 杉山	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 杉山	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 清水	09:00-09:50 ◎ヒラRefBody 杉山	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 清水	09:00-09:50 ◎ヒラRefBody 杉山	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 長田	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 長田	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 長田	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 山口							
10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 杉山	10:20-11:05 Ex45ヒラRefCore 牧野	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 杉山	●10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 清水	10:15-11:05 ◎ヒラUpper+ 杉山	10:00-10:50 ◎ヒラB&A+ 佐野	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 清水	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 曽根	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 清水	10:00-10:45 Ex45ヒラcore 牧野	10:00-10:45 ◎ヒラRefCore 佐野	10:20-11:10 ◎ヒラcore 曽根	10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 杉山	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 杉山	10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 杉山	10:20-10:50 SP 清水	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 山口	10:20-11:10 ◎ヒラRefBody 杉山	10:20-11:10 Ex45ヒラcore 牧野	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 杉山	10:20-11:05 Ex45ヒラcore 牧野	10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 長田								
11:30-12:15 Ex45ヒラRefCore 牧野	11:35-12:05 ◎ヒラRefCore 清水	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 杉山	11:15-12:05 ◎ヒラB+ 清水	11:35-12:05 ◎ヒラRefBody 杉山	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 曽根	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 杉山	11:35-12:05 ◎ヒラRefBody 杉山	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 清水	11:15-11:45 ◎ヒラRefCore 清水	11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 佐野	11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 佐野	11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 佐野	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 清水	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 清水	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 杉山	11:20-12:10 ◎ヒラRefBody 杉山	11:20-12:10 ◎ヒラRefBody 杉山	11:40-12:10 ◎ヒラRefCore 山口	11:40-12:10 ◎ヒラRefBody 杉山	11:35-12:05 ◎ヒラRefCore 山口	11:10-11:40 SP 長田								
10分	10分																												
12:45-13:15 Rin-Ballet 牧野	12:35-13:05 Rin-Ballet 牧野	12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 佐野	12:35-13:05 ◎ヒラTotalBody 曽根		12:40-13:10 ◎ヒラControlF 曽根	12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 杉山	12:40-13:10 Rin-Ballet 牧野	12:20-12:50 Rin-Ballet 牧野				12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 佐野	12:35-13:05 SP 清水	12:40-13:10 SP 牧野	12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 杉山														

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ヒューRefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF Control Flow	30分
3.5	Ex45ヒューcore 【Extra45】Shape up Core	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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	12:35-13:05	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
16(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	牧野類
17(木)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	牧野類
17(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	牧野類
18(金)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
18(金)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
19(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
19(土)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
21(月)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
21(月)	14:50-15:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
22(火)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
22(火)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	杉山優菜
23(水)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
23(水)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	杉山優菜
25(金)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
25(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	牧野類
26(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
26(土)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
28(月)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
28(月)	17:45-18:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
29(火)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	牧野類
29(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美
30(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水優花
30(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長田恵美

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
 10分 … 10分講座 (追加料金あり)

Lesson Preparation 10分
18:30-19:30
Lesson Name
Instructor Name

Lesson Review 10分
21:00-22:00
Lesson Name
Instructor Name

【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

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp