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

※2026年08月23日02:09 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	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StretchC 渡邊							08:00-08:50 ◎ピラLower+ 草野							08:00-08:30 SP 久野		08:00-08:30 ◎ピラChestSR 本多	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 草野	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 本多	
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 草野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 草野	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 渡邊	09:10-10:00 ◎ピラJumpM 渡邊		09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 渡邊	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 本多	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 久野	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 草野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 草野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 草野		09:30-10:00 ◎ピラcore 福田	09:30-10:20 ◎ピラA+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラB+ 本多	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 久野	09:30-10:00 SP 久野	09:10-10:00 ◎ピラB&A+ 久野		09:10-09:40 SP 本多	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 草野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 本多	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 草野
	11:00-11:30 ◎ピラHipLine 渡邊	11:00-11:30 ◎ピラStretchC 渡邊	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 草野	10:40-11:10 ◎ピラControlF 渡邊	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 福田		10:40-11:10 ◎ピラHipLine 渡邊	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 本多	11:00-11:30 ◎ピラControlF 本多	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 久野		11:00-11:50 ◎ピラJumpM 渡邊		10:40-11:25 Ex45ピラcore 福田	11:00-11:30 ◎ピラHipLine 渡邊	11:00-11:30 SP 本多	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 久野	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 久野	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 草野		10:20-10:50 ◎ピラcore 福田	11:00-11:30 SP 久野	11:00-11:45 Ex45ピラTotalBody 福田	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 草野
																					11:30-12:20 ◎ピラLower+ 本多			
	12:10-13:00 ◎ピラB+ 本多	12:10-13:00 ◎ピラB+ 草野	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 久野	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 久野	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 久野		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 本多	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 渡邊	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 久野	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 草野	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 久野	12:30-13:00 ◎ピラPerBackBody 渡邊		12:00-12:50 ◎ピラJumpM 渡邊	12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 本多	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 草野	12:30-13:00 SP 本多	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 草野	12:00-12:50 ◎ピラB+ 草野			12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 草野	12:20-12:50 ◎ピラChestSR 本多	12:25-12:55 SP 本多
				13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 久野	13:20-13:50 ◎ピラcore 福田						13:50-14:20 ◎ピラRefCore 草野	13:40-14:10 ◎ピラChestSR 本多		13:30-14:20 ◎ピラB+ 草野	13:20-14:10 ◎ピラB+ 本多	13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 本多			13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 久野		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 福田	13:40-14:30 ◎ピラA+ 渡邊	13:30-14:00 SP 渡邊	
					14:30-15:20 ◎ピラLower+ 久野						15:00-15:50 ◎ピラB+ 草野	14:50-15:35 Ex45ピラRefCore 福田							15:00-15:50 ◎ピラLower+ 草野		14:30-15:00 SP 久野	15:10-15:40 SP 渡邊	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 渡邊	
					16:00-16:30 ◎ピラControlF 本多			16:30-17:00 ◎ピラStretchC 渡邊		16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 久野		16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 本多		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 久野				16:30-17:20 ◎ピラLower+ 久野	16:30-17:00 SP 本多		15:40-16:30 ◎ピラB+ 久野	16:20-17:10 ◎ピラB+ 久野	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 福田	
	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 本多	16:50-17:40 ◎ピラJumpM 渡邊	16:50-17:20 ◎ピラControlF 本多		17:10-18:00 ◎ピラB+ 本多				16:50-17:20 ◎ピラChestSR 本多		16:50-17:20 ◎ピラControlF 本多				16:50-17:20 ◎ピラRefCore 草野	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 草野	16:50-17:20 SP 本多				17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 久野		17:30-18:00 SP 渡邊	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 本多
								17:40-18:30 ◎ピラA+ 渡邊				17:40-18:10 ◎ピラcore 福田							17:40-18:10 ◎ピラChestSR 本多			17:40-18:10 ◎ピラStretchC 渡邊		
	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 福田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 本多	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 久野			18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 草野		18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 本多	18:00-18:50 ◎ピラB+ 久野	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 久野			18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 久野	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 草野	18:20-19:05 Power Basic 草野	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 本多	18:00-18:50 ◎ピラB+ 草野						18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 本多
	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 久野	19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 福田	19:30-20:00 ◎ピラcore 福田	19:10-20:00 ◎ピラB+ 草野			20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 草野	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 草野	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 渡邊	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 久野			19:30-20:00 ◎ピラRefCore 草野	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 久野	19:40-20:25 Ex45ピラcore 福田	19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 福田	19:30-20:00 SP 福田						19:30-20:00 SP 渡邊
	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 久野	21:00-21:30 ◎ピラcore 福田	20:40-21:25 Ex45ピラRefCore 福田	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 草野			21:30-22:00 ◎ピラRefBody 久野	20:40-21:30 ◎ピラB+ 草野	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 渡邊	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 渡邊	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 本多			20:40-21:30 ◎ピラLower+ 草野	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 久野	21:00-21:30 SP 福田	20:40-21:25 Ex45ピラcore 福田	20:40-21:25 Ex45ピラcore 福田						20:40-21:30 ◎ピラA+ 渡邊

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
臨時休業	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 渡邉				
	09:10-10:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 本多	09:30-10:00 SP 本多	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野
	10:40-11:10 SP 渡邉		11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本多	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本多	11:00-11:30 SP 久野
	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 福田		12:10-12:40 SP 渡邉	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 渡邉
	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野		13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 草野		13:30-14:00 SP 渡邉
	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 渡邉				
	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 渡邉		17:00-17:30 SP 渡邉
	17:30-18:00 SP 久野				
			18:00-18:30 SP 渡邉	18:30-19:00 SP 久野	18:10-18:55 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 福田
			19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 草野	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 草野	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本多
			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 草野	21:10-21:55 Power Basic 草野	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本多

【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
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田茜
17(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
17(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
18(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田茜
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
19(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
21(月)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
21(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
22(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
22(火)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
23(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
23(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
24(木)	12:25-12:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
24(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
26(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
26(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
28(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
29(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
30(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
30(水)	13:30-14:00	2.5	股関節リセット～内腿スッキリ美脚メイク～	渡邉裕夏
30(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邉裕夏

◎ … 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+