2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 北千住店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月09日02:02 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
					08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 大久保							08:00-08:30 ◎ピラStretchC 横山							08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 榮		08:00-08:45 Ex45ピラRefBody 横山	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 丸尾		
	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 榮	09:30-10:20 ◎ピラB+ 小手川	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 小手川	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 平間	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 平間		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 榮	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 平間	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 大久保	09:30-10:20 ◎ピラB+ 平間	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 小手川	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 横山		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小手川	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 大久保	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小手川	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大久保	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 横山		09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 横山	09:20-09:50 ◎ピラRefCore 丸尾		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 榮
	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 榮	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小手川	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 大久保	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 平間	10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 大久保		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 小手川	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 平間	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 大久保	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 平間	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 小手川	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 榮		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 小手川	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 横山	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 小手川	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 大久保	10:50-11:35 Ex45ピラRefBody 横山	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 大久保		10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 大久保	10:20-11:10 ◎ピラB+ 小手川		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大久保
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 大久保	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 横山	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 小手川	12:10-13:00 ◎ピラB+ 榮	12:00-12:50 ◎ピラB+ 榮		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 横山	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 大久保	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 平間	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 榮	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 横山	11:40-12:30 ◎ピラB+ 小手川		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 平間	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 小手川	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 大久保	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 横山	12:10-13:00 ◎ピラB+ 榮	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 大久保		12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 大久保	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 小手川		12:10-12:40 ◎ピラRefBody 大久保
	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 大久保		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 平間		13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 榮							13:00-13:45 Ex45ピラRefBody 横山							13:20-14:10 ◎ピラB+ 榮		13:20-14:10 ◎ピラLower+ 丸尾	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 榮		
					14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 平間							14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 小手川							14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 榮		14:40-15:30 ◎ピラB+ 丸尾	14:20-15:05 Boost Upper&Lower 榮		
					16:00-16:50 ◎ピラLower+ 大久保							15:40-16:30 ◎ピラLower+ 小手川							16:00-16:50 ◎ピラLower+ 横山		16:00-16:45 Boost Upper&Lower 大久保	15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 大久保		
	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 平間	17:00-17:45 Ex45ピラRefBody 横山		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 横山	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 大久保		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 平間	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 小手川		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 榮	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 小手川	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 大久保		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 横山	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 榮	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 丸尾	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 小手川	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 丸尾	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 横山		17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 大久保	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 丸尾		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 榮
	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 横山	18:20-19:10 ◎ピラB+ 小手川	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 大久保	18:20-19:10 ◎ピラB+ 平間			18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 平間	18:20-19:10 ◎ピラB+ 小手川	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小手川	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 榮	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 平間			18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 横山	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 横山	18:20-19:10 ◎ピラB+ 丸尾	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 小手川	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 丸尾						18:20-19:10 ◎ピラB+ 榮
	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 横山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大久保	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 小手川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小手川			20:00-20:45 Boost Upper&Lower 榮	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 榮	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 平間	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 大久保	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 平間			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 榮	19:40-20:25 Ex45ピラRefBody 横山	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 榮	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 丸尾	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 小手川						19:40-20:25 Boost Upper&Lower 大久保
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 平間	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 大久保	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小手川	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 小手川			21:20-21:50 ◎ピラRefCore 榮	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 榮	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 平間	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大久保	21:00-21:50 ◎ピラB+ 平間			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 榮	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 榮	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 榮	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 丸尾	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 小手川						21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 大久保

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
	08:00-08:45 Ex45ピラRefBody 横山	定休日		臨時休業	
09:30-10:20 ◎ピラB+ 榮	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 小手川		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 丸尾		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 横山
10:50-11:20 ◎ピラRefBody 大久保	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 榮		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 丸尾		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 横山
11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 大久保	12:00-12:50 ◎ピラB+ 小手川		12:10-13:00 ◎ピラB+ 榮		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 丸尾
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 榮	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 丸尾				
	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 丸尾				
	16:00-16:45 Ex45ピラRefBody 横山				
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 丸尾	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 横山				17:40-18:10 ◎ピラRefBody 大久保
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小手川			18:20-19:10 ◎ピラB+ 小手川		18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 大久保
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 丸尾			19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 榮		20:00-20:30 ◎ピラStretchC 横山
21:00-21:50 ◎ピラB+ 丸尾			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 榮		21:00-21:45 Ex45ピラRefBody 横山

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

◎ … 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+