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

※2026年08月25日02:08 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
					08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 石原							08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 平井							08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 石原		●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 平井	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 門野		
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 種田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 上井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上井	09:30-10:20 ◎ピラB+ 石原	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 種田		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 平井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 平井	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 門野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 種田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 上井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上井		●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 平井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上井		09:30-10:00 ◎ピラRefBody 門野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 門野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 門野		09:30-10:15 Ex45ピラRefCore 種田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 門野		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 種田
	11:00-11:45 Ex45ピラRefCore 種田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 上井	11:00-11:50 ◎ピラB+ 上井	11:00-11:30 ◎ピラRefBody 石原	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 種田		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 平井	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 平井	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 門野	11:00-11:50 ◎ピラB+ 種田	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 平井	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 上井		11:00-11:45 Ex45ピラRefCore 種田	●11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 上井		10:40-11:30 ◎ピラB+ 石原	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 平井	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 門野		11:00-11:50 ◎ピラLower+ 種田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 平井		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 石原
	12:30-13:20 ◎ピラB+ 平井	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 平井	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 種田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 上井	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 平井		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 門野	12:30-13:20 ◎ピラB+ 石原	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 平井	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 石原	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 種田	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 石原		12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 種田	●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 門野		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 石原	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 平井	12:30-13:20 ◎ピラB+ 上井		12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 上井	12:30-13:20 ◎ピラB+ 上井		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 石原
	13:50-14:20 ◎ピラRefBody 平井	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 平井	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 種田	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 上井	14:00-14:50 ◎ピラB+ 平井	定休日		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 種田	13:50-14:20 ◎ピラRefCore 石原	14:00-14:50 ◎ピラB+ 石原		14:00-14:50 ◎ピラB+ 石原	定休日			臨時休業		13:40-14:30 ◎ピラB+ 石原	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 上井	定休日	14:00-14:50 ◎ピラB+ 上井	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 種田	定休日	
					15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 上井							15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 門野					15:30-16:00 ◎ピラRefBody 石原		15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 平井		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 門野	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 上井		
	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 石原			17:30-18:00 ◎ピラRefCore 平井	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 上井		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 上井	16:40-17:25 Ex45ピラRefCore 種田	16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 門野			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 門野		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 上井	●16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 門野		16:40-17:25 Ex45ピラRefCore 種田	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 石原	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 平井		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 門野	17:00-17:45 Ex45ピラRefCore 種田		●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 上井
	18:00-18:50 ◎ピラB+ 石原	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 門野	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 石原	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 久川			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 上井	18:00-18:50 ◎ピラB+ 種田	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 石原	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 門野	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 久川			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 上井	18:20-19:10 ◎ピラB+ 門野		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 種田	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 久川						18:00-18:50 ◎ピラLower+ 西山
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 門野	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 種田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 石原	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 久川			19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 門野	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 石原	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 平井	19:30-20:20 ◎ピラB+ 門野	19:45-20:35 ◎ピラLower+ 久川			19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 石原	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 平井		19:30-20:20 ◎ピラB+ 平井	19:45-20:35 ◎ピラLower+ 久川						19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 西山
	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 門野	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 種田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 門野	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 久川			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 門野	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 平井	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 平井	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 石原	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 久川			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 石原	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 平井		21:00-21:30 ◎ピラRefCore 蘆刈	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 久川						21:00-21:30 ◎ピラRefBody 種田

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Lower+ 石原	定休日			
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上井		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 石原	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上井	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 石原
10:50-11:20 ◎ピラRefBody 種田	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 種田		11:00-11:50 ◎ピラB+ 石原	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 上井	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 種田
12:00-12:50 ◎ピラB+ 石原	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 種田		12:30-13:00 ◎ピラRefBody 上井	●12:30-13:20 ◎ピラB+ 門野	12:30-13:15 Ex45ピラRefCore 種田
	14:00-14:50 ◎ピラB+ 石原		13:40-14:30 ◎ピラLower+ 上井		13:50-14:20 ◎ピラRefBody 平井
	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 平井				
	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 平井		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 門野	●16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 石原	16:50-17:20 ◎ピラRefCore 平井
18:20-19:05 Ex45ピラRefCore 種田			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 門野	18:00-18:50 ◎ピラB+ 石原	●18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 平井
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 門野			19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 平井	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 門野	●19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 門野
●21:00-21:50 ◎ピラB+ 平井			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 平井	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 門野	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 門野

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30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

◎ … 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+