

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 上大岡店(全スタジオ・女性専用)

※2025年11月29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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)		
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 Sスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタジオ Aスタジオ	-	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタジオ Aスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ		
10分 08:00-08:50 ◎ピラLower+ 米川	10分 08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 小山	10分 08:00-08:30 ◎ピラChestSR 宮澤				10分 08:00-08:30 ◎ピラControlF 長嶋		10分 07:50-08:35 見学会(2.45) 藤田						08:00-08:30 ◎ピラHipLine 木村		
10分 09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 米川	10分 09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 小山	10分 09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 木村	10分 09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 木村	10分 09:00-09:50 ◎ピラLower+ 星野	10分 09:00-09:30 ◎ピラStretchC 長嶋	10分 09:00-09:50 ◎ピラLower+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラLower+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラLower+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 星野	10分 09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 星野			
10分 10:40-11:10 ◎ピラChestSR 宮澤	10分 10:40-11:10 ◎ピラLower+ 星野	10分 10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 星野	10分 10:20-11:10 ◎ピラTotalBody 木村	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 10:30-11:15 見学会(2.45) 小山	10分 10:40-11:10 ◎ピラLower+ 星野	10分 10:40-11:10 ◎ピラCore 長嶋	10分 10:30-11:15 見学会(2.45) 藤田	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 星野	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 星野	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 星野	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 星野	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 星野			
10分 12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 星野	10分 11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 小山	10分 11:40-12:30 ◎ピラB+ 星野	10分 11:40-12:30 ◎ピラBackStyle 宮澤	10分 11:40-12:30 ◎ピラB+ 高木	10分 11:20-11:50 ◎ピラHipLine 宮澤	10分 11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 11:40-12:10 ◎ピラControlF 長嶋	10分 11:40-12:10 見学会(2.45) 藤田	10分 11:40-12:30 ◎ピラJumpM 長嶋	10分 12:20-12:50 ◎ピラWaist+ 星野	10分 11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 星野	10分 11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 木村	10分 12:20-12:50 SP 宮澤			
10分 13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 木村	10分 13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 小山	10分 13:20-14:10 ◎ピラB+ 星野	10分 13:20-14:10 ◎ピラCore 長嶋	10分 13:00-13:45 見学会(2.45) 小山	10分 13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 木村	10分 13:40-14:35 見学会(2.45) 木村	10分 13:40-14:50 ◎ピラWaist+ 小山	10分 13:30-14:15 見学会(2.45)	10分 13:40-14:30 ◎ピラControlF 長嶋	10分 13:00-13:30 ◎ピラB+ 小山	10分 13:00-13:30 ◎ピラControlF 長嶋	10分 13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 星野	10分 13:40-14:10 ◎ピラPerBackBody 宮澤			
10分 14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 星野	10分 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 米川	10分 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 星野	10分 14:20-15:10 ◎ピラBackStyle 木村	10分 15:00-15:30 ◎ピラBackStyle 木村	10分 14:00-14:30 ◎ピラStretchC 長嶋	10分 15:00-15:50 ◎ピラLower+ 高木	10分 15:20-15:50 ◎ピラCore 長嶋	10分 15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 木村	10分 14:20-15:10 ◎ピラBackStyle 木村	10分 14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 高木	10分 15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 木村	10分 14:40-15:30 ◎ピラA+ 長嶋	10分 13:20-14:10 ◎ピラLower+ 高木			
10分 15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 米川	10分 15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 星野				10分 16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 木村	10分 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 小山	10分 16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 高木	10分 16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 小山	10分 16:20-17:05 見学会(2.45) 長嶋	10分 15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 木村				10分 16:00-16:50 ◎ピラB+ 高木		
10分 17:00-17:30 ◎ピラChestSR 宮澤	10分 17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 木村	10分 17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 小山		10分 17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 星野	10分 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 小山	10分 17:00-17:50 ◎ピラB+ 星野	10分 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 高木	10分 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 高木	10分 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 高木	10分 17:40-18:10 ◎ピラBackBody 宮澤	10分 17:50-18:40 ◎ピラA&B+ 木村	10分 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 小山	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 星野		
10分 18:00-18:30 ◎ピラHipLine 木村	10分 18:20-18:50 ◎ピラStretchC 長嶋	10分 18:20-19:10 ◎ピラB+ 小山	10分 18:20-19:20 ◎ピラA+ 長嶋	10分 18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 木村	10分 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 星野	10分 19:40-20:30 ◎ピラB+ 小山	10分 19:00-19:50 ◎ピラA+ 木村	10分 19:00-19:50 ◎ピラA+ 木村	10分 19:00-19:50 ◎ピラA+ 高木	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高木	10分 17:20-17:50 ◎ピラStretchC 長嶋		
10分 19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 木村	10分 19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 木村		10分 19:50-20:20 ◎ピラStretchC 長嶋		10分 20:50-21:20 ◎ピラCore 長嶋					10分 20:40-21:30 ◎ピラB+ 高木					10分 19:30-20:00 SP 長嶋	
10分 21:00-21:30 ◎ピラControlF 長嶋					10分 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 星野											10分 21:00-21:50 ◎ピラB+ 星野

16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ
08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 高木	●07:50-08:35 見学会(2.45) 木村											
09:20-10:10 ◎ピラB+ 高木		09:00-09:50 ◎ピラH&A+ 小山	●08:50-09:35 見学会(2.45) 藤田									
10:40-11:10 ◎ピラHipLine 木村	●10:30-11:15 見学会(2.45) 高木			10:00-10:50 ◎ピラJumpM 長嶋		09:00-09:30 ◎ピラLower+ 星野	●08:50-09:35 見学会(2.45) 宮澤	09:00-09:30 ◎ピラControlF 長嶋	08:00-08:30 ◎ピラUpper+ 星野	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 星野		
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 米川		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 高木	●11:30-12:15 見学会(2.45) 藤田	11:20-11:50 ◎ピラ+ 長嶋		11:00-11:50 ◎ピラ+ 星野	●11:20-12:05 見学会(2.45) 藤田	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 小山	●11:20-12:05 見学会(2.45) 高木	11:00-11:50 ◎ピラ+ 星野	●11:20-12:05 見学会(2.45) 米川	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 高木
13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 木村		13:00-13:30 SP 星野	●13:30-14:15 見学会(2.45) 木村	13:20-14:10 ◎ピラWaist+ 高木		12:40-13:30 ◎ピラB+ 星野	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 小山	12:20-12:50 SP 長嶋	●13:15-14:00 見学会(2.45) 高木	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 長嶋	●12:50-13:35 見学会(2.45) 長嶋	
14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 米川								13:20-14:10 ◎ピラWaist+ 星野	●13:50-14:35 見学会(2.45) 星野	14:20-14:50 SP 小山	●14:20-15:05 見学会(2.45) 星野	14:20-15:10 ◎ピラB+ 高木
15:40-16:10 ◎ピラcore 長嶋	●15:30-16:15 見学会(2.45) 米川					16:00-16:30 SP 長嶋	●15:40-16:25 見学会(2.45) 木村	16:00-16:30 ◎ピラLower+ 米川	●16:00-16:45 見学会(2.45) 星野	15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 高木	15:40-16:10 SP 星野	●16:00-16:45 見学会(2.45) 星野
16:40-17:10 ◎ピラControlF 長嶋								16:00-16:50 ◎ピラB+ 高木		16:40-17:30 ◎ピラH&A+ 木村	●17:00-17:45 見学会(2.45) 高木	16:40-17:30 ◎ピラA+ 長嶋
17:40-18:10 SP 長嶋		17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 木村	●17:30-18:15 見学会(2.45) 高木			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 高木		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 米川	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 米川	17:00-18:50 ◎ピラB+ 小山	18:00-18:30 ◎ピラStretchC 長嶋	●17:10-17:55 見学会(2.45) 長嶋
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 米川		18:30-19:00 SP 星野				18:20-19:10 ◎ピラBackStyle 木村	●18:30-19:15 見学会(2.45) 高木	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 宮澤		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 米川	19:00-19:30 ◎ピラControlF 長嶋	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 高木
19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 木村						19:40-20:10 ◎ピラHipLine 木村		19:40-20:10 SP 宮澤		19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 木村		19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 星野
20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 木村						20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 木村		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 米川				21:10-21:40 ◎ピラLower+ 高木
												21:10-21:40 SP 星野

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(水)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	木村明日香
6(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	小山結衣里
6(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	星野みづき
7(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	小山結衣里
8(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
8(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	木村明日香
9(日)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
9(日)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
9(日)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	高木由里
9(日)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
12(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
12(水)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
12(水)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	木村明日香
13(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
14(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
14(金)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
14(金)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	小山結衣里
15(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
15(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
16(日)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	木村明日香
16(日)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	高木由里
16(日)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	米川妙
17(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
17(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
17(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	木村明日香
17(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	高木由里
17(月)	20:30-21:00	1 見学会	木村明日香
19(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
19(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	高木由里
20(木)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	木村明日香
21(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
21(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
21(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	星野みづき
22(土)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	高木由里
22(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	星野みづき
23(日)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	米川妙
23(日)	13:15-14:00	1 見学会(2.45)	高木由里
23(日)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	小山結衣里
23(日)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	高木由里
24(月)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
26(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小山結衣里
26(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	高木由里
26(水)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	星野みづき
27(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
28(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
28(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
29(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	米川妙
29(土)	14:55-15:40	1 見学会(2.45)	高木由里
30(日)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	小山結衣里
30(日)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	星野みづき

◎ … 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

レッスン前 10分
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

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。

レッスン前 10分
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

- 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+

