

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 調布店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30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。



### 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	⑩ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	⑩ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	⑩ビラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	⑩ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	⑩ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	⑩ビラPerfectBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulMIX Christmas2025	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑩ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑩ビラControlF	Control Flow	30分
4	⑩ビラ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
1(土) 09:00-09:40	1	見学会(2)	藤田藍
1(土) 11:50-12:20	1	見学会(2)	藤田藍
1(土) 14:10-14:40	1	見学会(2)	江頭亜弥
3(月) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
3(月) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	野口莉奈
3(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
3(月) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
4(火) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
5(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
5(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
5(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
5(水) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
6(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
6(木) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
6(木) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
7(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	宮里花音
7(金) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
7(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
8(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
8(土) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	田中彩
10(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	宮里花音
10(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
10(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
10(月) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
11(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
11(火) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
11(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	宮里花音
12(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
12(水) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	野口莉奈
13(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
13(木) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
13(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	野口莉奈
14(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
14(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	宮里花音
14(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
15(土) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	藤田藍
15(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	野口莉奈
15(土) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
15(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
17(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
17(月) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	藤田藍
18(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
18(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
18(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
18(火) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	井上佑佑美
18(火) 19:35-20:20	1	見学会(2.45)	上地菜津奈
19(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
19(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
19(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	野口莉奈
20(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	野口莉奈
20(木) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	上地菜津奈

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
20(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	宮里花音
21(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	野口莉奈
21(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	江頭亜弥
21(金)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	井上亜佑美
22(土)	08:30-09:15	1 見学会(2.45)	藤田藍
22(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	藤田藍
22(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	井上亜佑美
22(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	井上亜佑美
24(月)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	上地菜津奈
24(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	野口莉奈
24(月)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	板垣真奈未
25(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田藍
25(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	藤田藍
25(火)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	江頭亜弥
25(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	宮里花音
26(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	上地菜津奈
26(水)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	宮里花音
26(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	江頭亜弥
26(水)	18:50-19:35	1 見学会(2.45)	板垣真奈未
27(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田藍
27(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	藤田藍
27(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	上地菜津奈
27(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	江頭亜弥
28(金)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	板垣真奈未
28(金)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	上地菜津奈
28(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	野口莉奈
29(土)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	藤田藍
29(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	野口莉奈
29(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	宮里花音

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

10分  
レッスン前  
10分講座  
18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分  
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

#### 【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。