

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 江坂店(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。

	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)	
	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
10分														
08:30-09:20 ④ピラLower+ 作														
10分														
08:30-09:20 ④ピラH&L+ 永江														
10分														
09:30-10:20 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
09:30-10:20 ④ピラLower+ 早田														
●09:40-10:25 見学会(2.45) 早田														
10分														
09:30-10:20 ④ピラUpper+ 永江														
10:30-11:20 ④ピラHipLine+ 永江														
10分														
10:30-11:20 ④ピラRefCore+ 永江														
●10:40-11:25 見学会(2.45) 永江														
10分														
11:10-11:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
11:50-12:40 ④ピラUpper+ 作														
12:10-13:00 ④ピラLower+ 早田														
10分														
13:10-14:00 ④ピラB+ 作														
10分														
14:30-15:00 ④ピラRefCore+ 永江														
10分														
●14:20-15:05 見学会(2.45) 永江														
15:30-16:20 ④ピラB&A+ 浅田														
10分														
15:30-16:20 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
16:50-17:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
18:10-19:00 ④ピラWaist+ 永江														
10分														
18:10-19:00 ④ピラUpper+ 早田														
10分														
18:10-19:00 ④ピラRefCore+ 永江														
10分														
19:10-19:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
19:30-20:20 ④ピラWaist+ 永江														
10分														
20:10-20:40 ④ピラTotalBody+ 石田														
10分														
20:50-21:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
21:10-21:40 ④ピラRefCore+ 永江														
10分														
21:20-21:50 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
21:50-22:40 ④ピラHipLine+ 浅田														
10分														
22:50-23:40 ④ピラLower+ 上井														
10分														
23:50-24:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
24:50-25:40 ④ピラUpper+ 早田														
10分														
25:50-26:40 ④ピラLower+ 上井														
10分														
26:50-27:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
27:50-28:40 ④ピラHipLine+ 浅田														
10分														
28:50-29:40 ④ピラLower+ 上井														
10分														
29:50-30:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
30:50-31:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
31:50-32:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
32:50-33:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
33:50-34:40 ④ピラHipLine+ 早田														
10分														
34:50-35:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
35:50-36:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
36:50-37:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
37:50-38:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
38:50-39:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
39:50-40:40 ④ピラHipLine+ 早田														
10分														
40:50-41:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
41:50-42:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
42:50-43:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
43:50-44:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
44:50-45:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
45:50-46:40 ④ピラHipLine+ 早田														
10分														
46:50-47:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
47:50-48:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
48:50-49:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
49:50-50:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
50:50-51:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
51:50-52:40 ④ピラHipLine+ 早田														
10分														
52:50-53:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
53:50-54:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
54:50-55:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
55:50-56:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
56:50-57:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
57:50-58:40 ④ピラHipLine+ 早田														
10分														
58:50-59:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
59:50-60:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
60:50-61:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
61:50-62:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
62:50-63:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
63:50-64:40 ④ピラHipLine+ 早田														
10分														
64:50-65:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
65:50-66:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														
66:50-67:40 ④ピラHipLine+ 石田														
10分														
67:50-68:40 ④ピラLower+ 永江														
10分														
68:50-69:40 ④ピラRefBody+ 作														
10分														

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)		
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	
08:30~09:00 ◎ピラRefBody作										08:30~09:00 ◎ピラRefBody作				
10分										10分				
09:30~10:20 ◎ピラH&L+作		09:30~10:20 ◎ピラLower+早田		●09:20~10:05 見学会(2.45)早田	09:30~10:20 ◎ピラUpper+浅田	09:30~10:00 SP石田	09:30~10:20 ◎ピラLower+永江		09:30~10:20 ◎ピラB+作	09:30~10:20 ◎ピラB+作	09:30~10:20 ◎ピラJumpM石田			
10:50~11:40 ◎ピラB&A+作		10:50~11:40 ◎ピラH&L+作	●10:40~11:25 見学会(2.45)早田	10:50~11:20 ◎ピラRefBackBody石田	10:50~11:40 ◎ピラLower+早田	●10:40~11:25 見学会(2.45)浅田	10:30~11:20 ◎ピラLower+早田	10分	10分	10分	10:30~11:20 ◎ピラB+浅田	10:50~11:40 ◎ピラB&A+作		
12:10~13:00 ◎ピラUpper+作	●12:00~12:45 見学会(2.45)石田	12:10~12:40 ◎ピラChestSR浅田	●11:40~12:25 見学会(2.45)浅田	11:50~12:40 ◎ピラUpper+早田	12:10~12:40 ◎ピラRefBody作	11:50~12:40 ◎ピラB+永江	●12:00~12:45 見学会(2.45)近藤	12:10~12:40 SP永江	●12:00~12:45 見学会(2.45)作	12:10~13:00 ◎ピラA+石田	11:50~12:20 ◎ピラUpper+浅田	●10:40~11:25 見学会(2.45)作		
13:30~14:00 ◎ピラRefBody作		13:10~14:00 ◎ピラLower+早田	13:10~14:00 ◎ピラLower+早田	●13:00~13:45 見学会(2.45)作	13:10~13:40 SP浅田	13:10~13:40 SP浅田	13:10~14:00 ◎ピラB&A+永江	13:30~14:00 SP石田	14:30~15:00 ◎ピラRefBody作	15:30~16:20 ◎ピラUpper+作	15:10~16:00 ◎ピラLower+石田	●15:00~15:45 見学会(2.45)近藤		
14:30~15:20 ◎ピラB+作	●14:20~15:05 見学会(2.45)浅田									10分	10分	10分	10分	
15:50~16:40 ◎ピラLower+早田				●16:00~16:45 見学会(2.45)石田						16:30~17:20 ◎ピラJumpM石田	●16:20~17:05 見学会(2.45)永江			
16:30~17:00 ◎ピラChestSR石田	●16:20~17:05 見学会(2.45)浅田	17:10~17:40 ◎ピラcore早田	●16:40~17:25 見学会(2.45)作	17:10~18:00 ◎ピラUpper+早田	17:30~18:20 ◎ピラB&A+永江	17:40~18:10 SP浅田	●17:00~17:45 見学会(2.45)近藤	17:10~18:00 ◎ピ拉Lower+早田	16:50~17:20 SP石田	17:30~18:00 SP永江	17:30~18:20 ◎ピラUpper+早田	17:20~18:05 見学会(2.45)石田	17:30~18:20 ◎ピラUpper+早田	
17:30~18:20 ◎ピラLower+浅田		18:10~19:00 ◎ピラUpper+早田	18:30~19:20 ◎ピラLower+早田	18:30~19:20 ◎ピラUpper+作	18:30~19:20 ◎ピラUpper+浅田	18:30~19:20 ◎ピラJumpM石田		17:50~18:40 ◎ピラB+浅田		18:30~19:00 ◎ピラRefBody永江	18:50~19:20 SP永江	19:30~20:20 ◎ピラJumpM石田	●19:40~20:25 見学会(2.45)石田	
18:30~19:20 ◎ピラTotalBody石田										10分	10分	10分	10分	
19:50~20:40 ◎ピラB&A+浅田				19:50~20:40 ◎ピラChestSR石田	19:50~20:40 ◎ピラB&A+作	19:50~20:40 ◎ピラLower+作	19:50~20:40 ◎ピラUpper+早田			20:50~21:40 ◎ピラB+永江	21:10~21:40 ◎ピラRefBody作	21:10~21:40 ◎ピラChestSR浅田	21:10~21:40 ◎ピラB&A+浅田	21:10~21:40 ◎ピラRefCore永江
21:10~21:40 ◎ピラcore浅田										20:50~21:40 ◎ピラB+永江				

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	RintosuMIX 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)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	永江美望
3(月)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	早田桃子
3(月)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	永江美望
5(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	浅田理沙
6(木)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	早田桃子
6(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	浅田理沙
7(金)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	永江美望
8(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	石田小菜実
8(土)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	作沙友里
10(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	永江美望
11(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	早田桃子
12(水)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	上井百合子
12(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	永江美望
13(木)	10:35-11:20	1 見学会(2.45)	作沙友里
13(木)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	早田桃子
14(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	石田小菜実
14(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	浅田理沙
15(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	早田桃子
15(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	浅田理沙
15(土)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	作沙友里
17(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	早田桃子
17(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	浅田理沙
17(月)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	石田小菜実
18(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	浅田理沙
18(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	作沙友里
20(木)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	近藤光優
20(木)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	近藤光優
21(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	作沙友里
22(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	近藤光優
22(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	近藤光優
24(月)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	近藤光優
25(火)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	浅田理沙
25(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	石田小菜実
26(水)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	作沙友里
26(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	永江美望
26(水)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	石田小菜実
27(木)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	作沙友里
29(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	近藤光優
29(土)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	永江美望
29(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	近藤光優

... 第3

…体质

10分 ... 10

10 of 10

スン SP … 特別レッスン

スン予約可能 WS … プレミアムワークショップ

(追加料金あり)

【注意事項】

【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、

② 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+

