

# 2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 松竹大船店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30日02:04 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	10:30-11:20 ◎ピラB+ 佐藤			●10:20-11:05 見学会(2.45) 小林	10分	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 佐藤	10分	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 加藤	10分	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 北村	●10:20-11:05 見学会(2.45) 田原	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 北村	10分
10分	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 佐藤			11:50-12:20 ◎ピラH&L+ 北村	10分	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 北村	10分	11:50-12:40 ◎ピラB+ 佐藤	10分	11:30-12:00 ◎ピラRefCore 笠井	●11:40-12:25 見学会(2.45) 加藤	11:30-12:00 ◎ピラHipLine 笠井	10分
10分	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 小林			●13:00-13:45 見学会(2.45) 佐藤	10分	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 加藤	10分	13:10-14:00 ◎ピラB+ 佐藤	10分	12:30-13:00 ◎ピラHipLine 笠井	●12:20-13:05 見学会(2.45) 加藤	12:30-13:30 ◎ピラH&L+ 北村	●12:35-13:20 見学会(2.45) 笠井
10分	14:10-14:40 ◎ピラRefBackBody 小林	●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:10-14:40 ◎ピラChestSR 小林	10分	14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 北村	10分	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 佐藤	10分	13:30-14:20 ◎ピラB+ 北村	●13:20-14:05 見学会(2.45) 田原	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 北村	●13:00-13:45 見学会(2.45) 野崎
10分	15:10-16:00 ◎ピラB+ 北村			15:10-16:00 ◎ピラLower+ 加藤	10分	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 小林	10分	15:20-16:05 見学会(2.45) 小林	10分	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 北村	●15:10-15:55 見学会(2.45) 佐藤	15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 笠井	●15:10-15:55 見学会(2.45) 小林
10分	16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 小林			16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 加藤	10分	16:30-17:50 ◎ピラRefCore 佐藤	10分	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 佐藤	10分	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 加藤	●16:30-17:15 見学会(2.45) 田原	16:40-17:30 ◎ピラB+ 北村	10分
10分	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 佐藤			17:50-18:20 ◎ピラRefBody 北村	10分	17:50-18:20 ◎ピラScore 笠井	10分	●17:40-18:25 見学会(2.45) 田原	10分	17:20-18:10 ◎ピラB+ 加藤	●17:10-17:55 見学会(2.45) 佐藤	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 加藤	10分
10分	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 小林			18:50-19:20 ◎ピラRefCore 加藤	10分	18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 加藤	10分	18:30-19:20 ◎ピラB+ 北村	10分	18:00-18:50 ◎ピラA+ 笠井	18:00-18:50 ◎ピラTotalBody 小林	17:50-18:35 ◎ピラ&A+ 北村	10分
10分	20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 笠井	●20:00-20:45 見学会(2.45) 田原		20:50-21:20 ◎ピラControlF 小林	10分	19:50-20:20 ◎ピラLower+ 佐藤	10分	●19:10-19:55 見学会(2.45) 田原	10分	19:20-20:10 ◎ピラB+ 佐藤	●19:20-20:05 見学会(2.45) 佐藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 笠井	10分
10分	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 小林			20:50-21:20 ◎ピラStretchC 小林	10分	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 笠井	10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	10分	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 佐藤	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 小林	10分
10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤			20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 笠井	10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	20:40-21:30 ◎ピラBackStyle 小林	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	10分
定休日													
10分	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 佐藤			●10:20-11:05 見学会(2.45) 小林	10分	10:30-11:20 ◎ピラRefBody 北村	10分	●10:20-11:05 見学会(2.45) 田原	10分	10:30-11:00 ◎ピラUpper+ 笠井	●11:20-12:05 見学会(2.45) 佐藤	10:30-11:20 ◎ピラB+ 北村	10分
10分	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 北村			11:50-12:20 ◎ピラRefBody 北村	10分	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 佐藤	10分	●11:40-12:25 見学会(2.45) 田原	10分	11:30-12:00 ◎ピラHipLine 笠井	●11:20-12:05 見学会(2.45) 田原	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 北村	●11:40-12:25 見学会(2.45) 田原
10分	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 小林			●13:00-13:45 見学会(2.45) 佐藤	10分	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 加藤	10分	●13:00-13:45 見学会(2.45) 田原	10分	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	●13:00-13:45 見学会(2.45) 加藤	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 北村	●13:10-13:45 見学会(2.45) 野崎
10分	14:10-14:40 ◎ピラRefCore 小林	●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:10-14:40 ◎ピラChestSR 小林	10分	14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 北村	10分	●14:20-15:05 見学会(2.45) 佐藤	10分	14:30-14:40 ◎ピラLower+ 佐藤	●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 北村	●14:00-14:45 見学会(2.45) 小林
10分	15:10-16:00 ◎ピラB+ 北村			15:10-16:00 ◎ピラLower+ 加藤	10分	15:20-16:05 見学会(2.45) 小林	10分	●15:20-16:05 見学会(2.45) 佐藤	10分	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 北村	●15:10-15:55 見学会(2.45) 佐藤	15:50-16:20 ◎ピラWaist+ 笠井	●15:00-15:45 見学会(2.45) 田原
10分	16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 小林			16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 加藤	10分	16:30-17:50 ◎ピラRefCore 佐藤	10分	●17:20-17:50 見学会(2.45) 佐藤	10分	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 加藤	●17:10-17:55 見学会(2.45) 佐藤	17:00-17:50 ◎ピラB+ 加藤	
10分	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 佐藤			17:50-18:20 ◎ピラRefBody 北村	10分	●17:40-18:25 見学会(2.45) 田原	10分	17:20-18:10 ◎ピラScore 笠井	10分	17:20-18:10 ◎ピラB+ 加藤	●17:10-17:55 見学会(2.45) 田原	18:00-18:50 ◎ピラ&A+ 北村	10分
10分	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 小林			18:50-19:40 ◎ピラRefCore 加藤	10分	18:30-19:20 ◎ピラB+ 北村	10分	●18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 笠井	10分	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 笠井	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 小林	18:40-18:50 ◎ピラControlF 小林	10分
10分	20:10-20:40 ◎ピラControlF 小林			20:00-20:45 見学会(2.45) 田原	10分	19:50-20:20 ◎ピラLower+ 佐藤	10分	●19:10-19:55 見学会(2.45) 田原	10分	19:20-20:10 ◎ピラB+ 佐藤	●19:20-20:05 見学会(2.45) 佐藤	19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	10分
10分	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 小林			20:50-21:20 ◎ピラStretchC 小林	10分	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 笠井	10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	10分	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	20:40-21:30 ◎ピラBackStyle 小林	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	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	
10分 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 加藤	●10:20-11:05 見学会(2.45) 田原	10:30-11:00 ◎ピラcore 笠井	10分 11:30-12:20 ◎ピラB+ 加藤	●11:20-12:05 見学会(2.45) 北村	10:30-11:05 見学会(2.45) 田原	10分 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 加藤	●10:20-11:05 見学会(2.45) 佐藤	10:30-11:00 ◎ピラB+ 北村	●10:20-11:05 見学会(2.45) 小林	10:30-11:00 ◎ピラBackBody 笠井	●10:20-11:05 見学会(2.45) 田原	10分 10:30-11:00 ◎ピラWaist+ 佐藤	●10:25-11:10 見学会(2.45) 田原	
10分 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 加藤	●13:00-13:45 見学会(2.45) 田原	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 笠井	10分 11:30-12:20 ◎ピラB+ 加藤	●11:20-12:05 見学会(2.45) 小林	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 加藤	●11:40-12:25 見学会(2.45) 佐藤	11:50-12:20 ◎ピラB+ 北村	●11:40-12:25 見学会(2.45) 笠井	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 佐藤	●11:40-12:25 見学会(2.45) 笠井	10分 11:50-12:40 ◎ピラB+ 加藤	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
10分 13:10-14:00 ◎ピラB+ 佐藤	●13:00-13:45 見学会(2.45) 田原	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 北村	●13:50-14:35 見学会(2.45) 小林	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 笠井	●13:00-13:45 見学会(2.45) 笠井	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 笠井	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 北村	12:50-13:40 ◎ピラB+ 佐藤	●12:40-13:25 見学会(2.45) 田原	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 北村	●12:40-13:25 見学会(2.45) 佐藤	10分 12:30-13:20 ◎ピラLower+ 佐藤	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
10分 14:30-15:20 ◎ピラBackBody 笠井	●14:40-15:25 見学会(2.45) 田原	14:40-15:20 ◎ピラB+ 笠井	10分 14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 北村	●14:40-15:25 見学会(2.45) 田原	14:10-15:00 ◎ピラB+L+ 北村	●14:00-14:45 見学会(2.45) 笠井	14:00-14:45 見学会(2.45) 加藤	14:00-14:45 見学会(2.45) 笠井	14:50-15:20 ◎ピラcore 笠井	●14:40-15:25 見学会(2.45) 田原	10分 13:10-13:40 ◎ピラcore 笠井	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井		
10分 15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 加藤	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 加藤	16:10-16:40 ◎ピラHipLine 笠井	10分 15:30-16:20 ◎ピラLower+ 加藤	●16:00-16:45 見学会(2.45) 加藤	16:00-16:45 見学会(2.45) 加藤	15:20-16:05 見学会(2.45) 加藤	15:20-16:05 見学会(2.45) 加藤	16:40-17:10 ◎ピラHipLine 笠井	16:20-16:50 SP 佐藤	●16:40-15:20 ◎ピラcore 笠井	●16:40-15:25 見学会(2.45) 田原	10分 14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 笠井	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
10分 16:40-17:10 ◎ピラStretchC 小林	●16:40-17:10 ◎ピラStretchC 小林	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 佐藤	10分 17:30-18:00 ◎ピラRefBody 北村	●17:00-17:45 見学会(2.45) 田原	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 笠井	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 北村	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 北村	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 北村	17:20-18:05 見学会(2.45) 野崎	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 北村	●17:10-17:55 見学会(2.45) 田原	10分 17:30-18:15 見学会(2.45)	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
10分 17:40-18:30 ◎ピラB+ 佐藤	●17:40-18:30 ◎ピラB+ 佐藤	18:20-18:50 SP 小林	10分 18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 佐藤	●18:30-19:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 加藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 加藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 加藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 加藤	18:20-19:05 見学会(2.45) 田原	18:20-19:30 ◎ピラUpper+ 北村	●18:20-19:30 ◎ピラUpper+ 北村	10分 18:20-18:50 ●18:10-18:55 見学会(2.45) 田原	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
10分 18:10-18:40 ◎ピラRefCore 加藤	●19:00-19:30 ◎ピ拉RefCore 佐藤	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 加藤	10分 19:50-20:20 ◎ピラSP 笠井	●19:50-20:20 ◎ピラSP 笠井	20:00-20:30 ◎ピラSP 小林	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 加藤	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 加藤	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 加藤	19:50-20:20 ◎ピラControlF 小林	20:50-21:40 ◎ピラB+ 北村	●19:50-20:20 ◎ピラControlF 小林	10分 19:00-19:30 ◎ピラChestSR 小林	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
10分 19:10-20:00 ◎ピラB&A+ 佐藤	●19:10-20:00 ◎ピラB&A+ 佐藤	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 加藤	20:50-21:20 ◎ピラcore 笠井	●20:50-21:30 ◎ピラRefCore 加藤	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 加藤	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 加藤	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 加藤	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 加藤	20:50-21:40 ◎ピラB+ 北村	20:50-21:40 ◎ピラB+ 北村	●19:10-19:55 見学会(2.45) 小林	10分 19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 笠井	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	
20:30-21:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	●20:30-21:20 ◎ピラWaist+ 佐藤											10分 20:40-21:30 ◎ピラB+ 加藤	●10:20-11:05 見学会(2.45) 笠井	10分 20:40-21:30 ◎ピラB+ 小林

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	④ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	④ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	④ビラB+	Basic+	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	④ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	④ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	④ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	④ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuIMIX Christmas2025	30分
3.5	④ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	④ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	④ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	④ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	④ビラControlF	Control Flow	30分
4	④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) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
3(月) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
3(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	加藤暉梨
4(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	田原遥菜
4(火) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	田原遥菜
5(水) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	北村遥
5(水) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
6(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	加藤暉梨
6(木) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	田原遥菜
6(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
6(木) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	田原遥菜
7(金) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	田原遥菜
7(金) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	加藤暉梨
7(金) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	田原遥菜
7(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
7(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	田原遥菜
8(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
8(土) 12:35-13:20	1	見学会(2.45)	笠井彩香
8(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小林千穂
10(月) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
10(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	田原遥菜
10(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	加藤暉梨
10(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
10(月) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	田原遥菜
11(火) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	田原遥菜
11(火) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	笠井彩香
11(火) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
11(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	田原遥菜
11(火) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	田原遥菜
12(水) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	野崎礼実
12(水) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	小林千穂
13(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	田原遥菜
13(木) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	小林千穂
13(木) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	田原遥菜
13(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	田原遥菜
14(金) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	田原遥菜
14(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	田原遥菜
15(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	加藤暉梨
15(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	小林千穂
17(月) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	田原遥菜
17(月) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
17(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	田原遥菜
18(火) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
18(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	佐藤美陽
18(火) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	笠井彩香
18(火) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	加藤暉梨
18(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	田原遥菜
19(水) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
19(水) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	北村遥
19(水) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	笠井彩香
19(水) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	加藤暉梨

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)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	北村遥
20(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	加藤暉梨
21(金)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	田原遥菜
21(金)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	田原遥菜
21(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	野崎礼実
21(金)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	田原遥菜
22(土)	10:25-11:10	1 見学会(2.45)	田原遥菜
22(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	笠井彩香
22(土)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	佐藤美陽
22(土)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	北村遥
22(土)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	田原遥菜
22(土)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	加藤暉梨
22(土)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	田原遥菜
24(月)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	笠井彩香
24(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小林千穂
24(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	加藤暉梨
24(月)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	北村遥
24(月)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	田原遥菜
24(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	田原遥菜
25(火)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	田原遥菜
25(火)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	小林千穂
26(水)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	笠井彩香
26(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	加藤暉梨
27(木)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	田原遥菜
27(木)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	野崎礼実
27(木)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	田原遥菜
27(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	田原遥菜
28(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	小林千穂
28(金)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	笠井彩香

◎ … 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 (追加料金あり)  
 □ 10分 10分講座

#### 【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。

10分  
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

21:00-22:00  
レッスン後  
10分講座  
10分  
レッスン名  
インストラクター名