

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 守口ジャガータウン店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30日02:01 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。

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
09:00-09:50 ④ビラWaist+ 橋本	●09:50-09:35 見学会(2.45)			08:30-09:00 ④ビラHipLine 岡村	●08:20-09:05 見学会(2.45)								
10:20-10:50 ④ビラControlF 中島				09:00-09:30 ④ビラA+ 岡村	●10分	09:30-09:30 ④ビラcore 皆木	●10分	09:30-09:30 ④ビラChestSR 林田	●08:50-09:35 見学会(2.45)	09:00-09:30 ④ビラH&L+ 限元	●10分	09:30-09:30 ④ビラJumpM 岡村	●10分
11:20-12:10 ④ビラUpper+ 橋本	●11:10-11:55 見学会(2.45)			10:00-10:50 ④ビラB&A+ 皆木	●09:50-10:35 見学会(2.45)	10:00-10:30 ④ビラHipLine 林田	●10分	10:00-10:30 ④ビラSP 林田	●09:40-10:25 見学会(2.45)	10:20-11:10 ④ビラWaist+ 限元	●10分	10:30-10:50 ④ビラHipLine 岡村	●10分
12:40-13:10 ④ビラRefCore 橋本				11:00-11:50 ④ビラUpper+ 限元	●10分	11:00-11:30 ④ビラTotalBody 林田	●10分	11:40-12:10 ④ビラcore 皆木	●11:30-12:15 見学会(2.45)	12:20-12:45 ④ビラSP 林田	●10分	10:50-11:20 ④ビラStretchC 中島	●10分
13:40-14:30 ④ビラA+ 皆木				12:40-13:10 ④ビラBackStyle 岡村	●10分	12:40-12:50 ④ビラSP 限元	●10分	12:40-13:10 ④ビラH&L+ 中島	●12:00-12:45 見学会(2.45)	12:40-13:10 ④ビラPerBackBody 林田	●10分	12:50-13:40 ④ビラUpper+ 中島	●10分
14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元				13:20-14:10 ④ビラLower+ 限元	●10分	13:20-13:50 ④ビラRefBody 中島	●10分	13:40-14:30 ④ビラLower+ 限元	●14:40-15:25 見学会(2.45)	14:40-14:40 ④ビラSP 皆木	●10分	14:50-15:40 ④ビラRefCore 皆木	●10分
●15:00-15:45 見学会(2.45)				14:30-15:15 ④ビラControlF 中島	●10分	14:30-15:15 ④ビラSP 限元	●10分	14:40-15:15 見学会(2.45)	●14:30-15:15 見学会(2.45)	15:40-15:55 ④ビラSP 岡村	●10分	15:50-16:20 ④ビラBackStyle 岡村	●10分
15:30-16:20 ④ビラH&L+ 限元				15:30-16:20 ④ビラLower+ 限元	●10分	15:30-16:20 ④ビラSP 林田	●10分	15:40-16:30 ④ビラRefBody 皆木	●16:00-16:45 見学会(2.45)	16:10-16:40 ④ビラSP 皆木	●10分	16:30-17:15 見学会(2.45)	
16:50-17:20 ④ビラPerBackBody 林田				16:50-17:20 ④ビラPerBackBody 林田	●10分	16:50-17:20 ④ビラSP 林田	●10分	16:50-17:20 ④ビラSP 岡村	●17:20-18:05 見学会(2.45)	17:20-18:05 見学会(2.45)	●10分	17:30-18:00 ④ビラSP 皆木	●10分
18:30-19:00 ④ビラChestSR 林田	●18:20-19:05 見学会(2.45)			18:30-18:30 ④ビラSP 中島	●10分	18:00-18:30 ④ビラSP 中島	●10分	18:00-18:30 ④ビラSP 中島	●17:20-18:05 見学会(2.45)	18:00-18:35 見学会(2.45)	●10分	18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●10分
19:30-20:20 ④ビラJumpM 林田				19:10-20:00 ④ビラUpper+ 中島	●10分	19:40-20:10 ④ビラWaist+ 平島	●10分	19:10-20:00 ④ビラRefBody 皆木	●19:30-20:20 ④ビラControlF 中島	19:30-20:00 ④ビラSP 中島	●10分	18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●10分
20:50-21:40 ④ビラLower+ 皆木				20:40-21:30 ④ビラJumpM 岡村	●10分	20:40-21:30 ④ビラLower+ 中島	●10分	20:40-21:30 ④ビラLower+ 平島	●21:00-21:30 ④ビラSP 岡村	20:40-21:30 ④ビラWaist+ 中島	●10分	18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●10分
08:30-09:00 ④ビラHipLine 岡村	●08:20-09:05 見学会(2.45)			09:00-09:30 ④ビラcore 皆木	●10分	09:30-09:30 ④ビラChestSR 林田	●10分	09:30-09:30 ④ビラH&L+ 限元	●08:50-09:35 見学会(2.45)	09:00-09:30 ④ビラJumpM 岡村	●10分	09:30-09:30 ④ビラSP 岡村	●10分
09:30-10:20 ④ビラA+ 岡村				10:00-10:50 ④ビラB&A+ 皆木	●09:50-10:35 見学会(2.45)	10:00-10:30 ④ビラHipLine 林田	●10分	10:00-10:30 ④ビラSP 林田	●09:40-10:25 見学会(2.45)	10:20-11:10 ④ビラWaist+ 限元	●10分	10:30-10:50 ④ビラHipLine 岡村	●10分
11:10-11:55 見学会(2.45)				11:20-12:10 ④ビラLower+ 皆木	●10分	11:20-12:10 ④ビラUpper+ 限元	●10分	11:20-11:50 ④ビラTotalBody 林田	●11:30-12:15 見学会(2.45)	11:40-12:10 ④ビラSP 林田	●10分	11:50-12:20 ④ビラControlF 中島	●10分
12:40-13:10 ④ビラRefCore 橋本				12:40-13:10 ④ビラBackStyle 岡村	●10分	12:40-13:10 ④ビラSP 限元	●10分	12:40-13:10 ④ビラH&L+ 中島	●12:00-12:45 見学会(2.45)	12:40-13:10 ④ビラPerBackBody 林田	●10分	12:50-13:40 ④ビラUpper+ 中島	●10分
13:40-14:30 ④ビラA+ 皆木				13:40-14:10 ④ビラLower+ 限元	●10分	13:40-14:10 ④ビラLower+ 中島	●10分	13:40-14:10 ④ビラSP 皆木	●14:40-15:25 見学会(2.45)	14:40-14:40 ④ビラSP 皆木	●10分	14:50-15:40 ④ビラRefCore 皆木	●10分
14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元				14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元	●10分	14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元	●10分	14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元	●14:30-15:15 見学会(2.45)	15:40-15:55 ④ビラSP 岡村	●10分	15:50-16:20 ④ビラBackStyle 岡村	●10分
●15:00-15:45 見学会(2.45)				●15:10-15:55 見学会(2.45)		●15:10-15:55 見学会(2.45)		●15:10-15:55 見学会(2.45)		●15:10-15:55 見学会(2.45)		●15:00-15:45 見学会(2.45)	
09:00-09:30 ④ビラUpper+ 上村	●08:30-09:20 ④ビラUpper+ 上村	●10分		09:30-09:30 ④ビラStretchC 中島	●10分	09:30-09:30 ④ビラRefCore 皆木	●10分	09:30-09:30 ④ビラSP 岡村	●10分	10:00-10:40 ④ビラLower+ 上村	●10分	10:00-10:50 ④ビラLower+ 橋本	●10分
10:20-10:50 ④ビラA+ 岡村				10:20-10:50 ④ビラHipLine 林田	●10分	10:20-10:50 ④ビラSP 林田	●10分	10:20-10:50 ④ビラSP 林田	●10分	11:00-11:50 ④ビラcore 皆木	●10分	11:00-11:50 ④ビラLower+ 上村	●10分
11:10-11:55 見学会(2.45)				11:20-12:10 ④ビラLower+ 皆木	●10分	11:20-12:10 ④ビラUpper+ 限元	●10分	11:20-11:50 ④ビラTotalBody 林田	●11:30-12:15 見学会(2.45)	11:40-12:10 ④ビラSP 林田	●10分	11:50-12:20 ④ビラControlF 中島	●10分
12:40-13:10 ④ビラRefCore 橋本				12:40-13:10 ④ビラBackStyle 岡村	●10分	12:40-13:10 ④ビラSP 限元	●10分	12:40-13:10 ④ビラH&L+ 中島	●12:00-12:45 見学会(2.45)	12:40-13:10 ④ビラPerBackBody 林田	●10分	12:50-13:40 ④ビラUpper+ 中島	●10分
13:40-14:30 ④ビラA+ 皆木				13:40-14:10 ④ビラLower+ 限元	●10分	13:40-14:10 ④ビラLower+ 中島	●10分	13:40-14:10 ④ビラSP 皆木	●14:40-15:25 見学会(2.45)	14:40-14:40 ④ビラSP 皆木	●10分	14:50-15:40 ④ビラRefCore 皆木	●10分
14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元				14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元	●10分	14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元	●10分	14:30-15:00 ④ビラRefCore 限元	●14:30-15:15 見学会(2.45)	15:40-15:55 ④ビラSP 岡村	●10分	15:50-16:20 ④ビラBackStyle 岡村	●10分
18:00-18:30 ④ビラSP 中島	●17:30-18:15 見学会(2.45)	●10分		18:00-18:30 ④ビラSP 中島	●10分	18:00-18:30 ④ビラSP 中島	●10分	18:00-18:30 ④ビラSP 中島	●17:20-18:05 見学会(2.45)	18:00-18:35 見学会(2.45)	●10分	18:00-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●10分
19:10-19:40 ④ビラSP 中島				19:40-20:10 ④ビラWaist+ 平島	●10分	19:10-20:00 ④ビラRefBody 皆木	●10分	19:10-20:00 ④ビラSP 平島	●19:30-20:20 ④ビラControlF 中島	19:30-20:00 ④ビラSP 中島	●10分	19:30-20:00 ④ビラLower+ 皆木	●10分
19:40-20:10 ④ビラRefBody 皆木				19:40-20:10 ④ビラRefBody 皆木	●10分	19:40-20:10 ④ビラRefBody 皆木	●10分	19:40-20:10 ④ビラSP 皆木	●19:30-20:20 ④ビラControlF 中島	19:30-20:00 ④ビラSP 中島	●10分	19:30-20:00 ④ビラLower+ 皆木	●10分
20:40-21:30 ④ビラJumpM 岡村				20:40-21:30 ④ビラJumpM 岡村	●10分	20:40-21:30 ④ビラLower+ 中島	●10分	20:40-21:30 ④ビラLower+ 平島	●10分	21:00-21:30 ④ビラSP 岡村	●10分	20:40-21:30 ④ビラWaist+ 中島	●10分
20:50-21:40 ④ビラLower+ 皆木				20:50-21:40 ④ビラLower+ 皆木				20:50-21:40 ④ビラLower+ 皆木					
18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木				18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●10分	18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●10分	18:20-18:50 ④ビラLower+ 皆木	●18:10-18:55 見学会(2.45)	18:30-19:00 ④ビラRefBody 皆木	●10分	18:30-19:00 ④ビラRefBody 皆木	●10分
19:30-20:00 ④ビラUpper+ 上村				19:30-20:00 ④ビラUpper+ 上村	●10分	19:30-20:00 ④ビラUpper+ 上村	●10分	19:30-20:00 ④ビラUpper+ 上村	●19:30-20:00 ④ビラSP 皆木	●19:30-20:00 ④ビラUpper+ 上村	●10分	20:40-21:30 ④ビラJumpM 林田	●10分
20:50-21:40 ④ビラB+ 上村				20:50-21:40 ④ビラB+ 上村				20:50-21:40 ④ビラB+ 上村					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	③ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	③ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	③ビラB+	Basic+	50分
2.5	③ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	③ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	③ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	③ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	③ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	③ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	③ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	③ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	③ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	③ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	③ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	③ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	③ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	③ビラControlF	Control Flow	30分
4	③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) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	中島愛菜
1(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	皆木秋桜乃
1(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	平島明日風
3(月) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	
3(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	
3(月) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	
4(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	
4(火) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	
4(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	林田空
5(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	
5(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	
5(水) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
5(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	
6(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
6(木) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	
6(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	
6(木) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	
7(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
7(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	
7(金) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	
7(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	
8(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	
8(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	
8(土) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	
10(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
10(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	
10(月) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	
10(月) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	
11(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	
11(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	
11(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	
11(火) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	
12(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	皆木秋桜乃
12(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	
12(水) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	
12(水) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	
13(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
13(木) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	
14(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
14(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	
14(金) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	
14(金) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	
15(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	
15(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	
15(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	岡村円香
17(月) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	
17(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	
17(月) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	
17(月) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
18(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
18(火) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	林田空

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
18(火)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	
18(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
19(水)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	
19(水)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	
19(水)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	
19(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
20(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	
20(木)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	
20(木)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	
20(木)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	
21(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	
21(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	
21(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	
22(土)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	
22(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	
22(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	
24(月)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	皆木秋桜乃
24(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	
24(月)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	
25(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	
25(火)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	
25(火)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	
26(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	
26(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	
27(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	岡村円香
27(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	
27(木)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	中島愛菜
28(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	
28(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	隈元愛実
28(金)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	
28(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	
29(土)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	
29(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	
29(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	

◎ … 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  
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

21:00-22:00 レッスン後 10分講座  
10分

#### 【注意事項】

● クエジュール、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。



【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://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+

