

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

※2025年11月15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。

	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 ◎ヒラWaist+ 内田			10分	08:30-09:20 ◎ヒラH&L+ 柴田麻裕			10分	08:30-09:20 ◎ヒラB+ 中村					
10分	09:30-10:40 ◎ヒラChestSR 柴田麻裕			10分	09:30-10:20 ◎ヒラHipLine 倉橋		10分	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 倉橋		10分	09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 倉橋		10分	
10分	11:10-11:40 ◎ヒラHipLine 倉橋			10分	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 倉橋		10分	10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 倉橋		10分	10:50-11:30 ◎ヒラRefBody 倉橋		10分	
10分	●11:50-12:35 見学会(2.45) 倉橋			10分	●12:10-12:40 ◎ヒラB&A+ 倉橋		10分	●12:20-13:05 見学会(2.45) 柴田華倫		10分	●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 内田		10分	
10分	15:00-15:30 ◎ヒラBackStyle 柴田麻裕			10分	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 柴田華倫		10分	16:40-17:25 見学会(2.45) 倉橋		10分	17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 内田		10分	
10分	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 内田			10分	16:00-16:50 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	17:30-18:20 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 中村		10分	
10分	●17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 内田			10分	18:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 中村		10分	18:30-20:00 ◎ヒラChestSR 倉橋		10分	18:40-20:30 ◎ヒラLower+ 倉橋		10分	
10分	18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 柴田麻裕			10分	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 倉橋		10分	19:30-20:00 ◎ヒラChestSR 倉橋		10分	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 柴田麻裕		10分	
10分	20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 倉橋			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 倉橋		20:40-21:30 ◎ヒラControlF 柴田麻裕		21:10-21:40 ◎ヒラControlF 柴田麻裕		21:10-21:50 ◎ヒラH&L+ 倉橋		21:20-21:50 ◎ヒラLower+ 倉橋		21:20-21:50 ◎ヒラWaist+ 中村
定休日														
10分	●09:30-10:05 見学会(2.45) 倉橋			10分	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 中村		10分	09:40-10:30 ◎ヒラB&A+ 倉橋		10分	09:50-10:20 ◎ヒラControlF 倉橋		10分	
10分	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 柴田麻裕			10分	11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 德井		10分	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 内田		10分	11:30-12:20 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	
10分	12:30-13:20 ◎ヒラB+A+ 倉橋			10分	12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 内田		10分	13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 柴田華倫		10分	13:20-13:50 ◎ヒラTotalBody 柴田麻裕		10分	
10分	●13:40-14:30 見学会(2.45) 倉橋			10分	13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 倉橋		10分	14:40-15:25 見学会(2.45) 倉橋		10分	14:50-15:45 見学会(2.45) 倉橋		10分	
10分	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 柴田華倫			10分	15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 中村		10分	16:40-17:25 見学会(2.45) 倉橋		10分	16:50-17:40 ◎ヒラControlF 柴田華倫		10分	
10分	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 内田			10分	16:00-16:50 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	17:30-18:20 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 柴田華倫		10分	
10分	●17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 内田			10分	18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 中村		10分	18:20-20:10 ◎ヒラChestSR 倉橋		10分	18:30-20:00 ◎ヒラLower+ 倉橋		10分	
10分	18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 柴田麻裕			10分	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 倉橋		10分	19:30-20:00 ◎ヒラChestSR 倉橋		10分	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 倉橋		10分	
10分	20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 倉橋			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 倉橋		20:40-21:30 ◎ヒラControlF 柴田麻裕		21:10-21:40 ◎ヒラControlF 柴田麻裕		21:10-21:50 ◎ヒラH&L+ 倉橋		21:20-21:50 ◎ヒラLower+ 倉橋		21:20-21:50 ◎ヒラWaist+ 中村
定休日														
10分	●09:30-10:05 見学会(2.45) 倉橋			10分	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 中村		10分	09:40-10:30 ◎ヒラB&A+ 倉橋		10分	09:50-10:20 ◎ヒラControlF 倉橋		10分	
10分	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 内田			10分	11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 德井		10分	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 内田		10分	11:30-12:20 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	
10分	12:30-13:20 ◎ヒラB+A+ 倉橋			10分	13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 柴田華倫		10分	13:20-13:50 ◎ヒラTotalBody 柴田麻裕		10分	13:30-14:15 見学会(2.45) 德井		10分	
10分	●14:40-15:25 見学会(2.45) 倉橋			10分	14:40-15:25 見学会(2.45) 倉橋		10分	16:40-17:25 見学会(2.45) 倉橋		10分	16:50-17:40 ◎ヒラControlF 柴田華倫		10分	
10分	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 柴田華倫			10分	15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 中村		10分	16:30-17:00 ◎ヒラUpper+ 内田		10分	17:10-17:55 見学会(2.45) 柴田麻裕		10分	
10分	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 内田			10分	16:00-16:50 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 倉橋		10分	18:00-18:45 見学会(2.45) 内田		10分	
10分	●17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 内田			10分	17:30-18:20 ◎ヒラJumpM 柴田華倫		10分	18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 柴田麻裕		10分	18:20-18:50 ◎ヒラB&A+ 德井		10分	
10分	18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 柴田麻裕			10分	18:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 中村		10分	19:10-19:40 ◎ヒラLower+ 倉橋		10分	19:30-20:00 ◎ヒラHipLine 倉橋		10分	
10分	20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 倉橋			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 德井		20:40-21:30 ◎ヒラControlF 柴田麻裕		21:10-21:40 ◎ヒラControlF 柴田麻裕		21:10-21:50 ◎ヒラH&L+ 倉橋		21:20-21:50 ◎ヒラLower+ 倉橋		21:20-21:50 ◎ヒラWaist+ 中村

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	
09:30-09:00 ◎ピラcore 柴田麻裕														
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 倉橋		09:40-10:30 ◎ピラA+ 柴田麻裕	●09:30-10:15 見学会(2.45)		●09:30-10:05 見学会(2.45) 徳井	09:30-10:00 SP 倉橋	●09:30-10:05 見学会(2.45) 徳井	09:30-10:05 ◎ピラTotalBody 倉橋	09:30-10:05 見学会(2.45) 中村	09:30-10:00 SP 倉橋	●09:30-10:05 見学会(2.45) 中村	09:30-10:00 SP 倉橋	●09:30-09:00 見学会(2.45) 柴田麻裕	
10:30-11:20 ◎ピラHipLine 倉橋	●10:40-11:25 見学会(2.45) 中村	11:10-12:00 ◎ピラB+ 柴田麻裕		10:40-11:30 ◎ピラJumpM 徳井	10:30-11:00 SP 徳井	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 中村	10:50-11:20 SP 柴田麻裕	●10:40-11:25 見学会(2.45) 中村	10:40-11:10 ◎ピラHipLine 倉橋	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 倉橋	●10:40-11:25 見学会(2.45) 中村	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 倉橋	●09:30-10:15 見学会(2.45) 柴田麻裕	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 倉橋				12:10-12:40 ◎ピラHipLine 倉橋	12:10-12:40 SP 柴田麻裕	13:20-13:50 ●13:00-13:45 見学会(2.45) SP 倉橋	13:20-13:50 ●13:00-13:45 見学会(2.45) 倉橋	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 中村	13:00-13:45 見学会(2.45) 柴田麻裕	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 中村	13:00-13:45 見学会(2.45) 柴田麻裕	13:20-14:10 ◎ピラWaist+ 倉橋	●12:30-13:15 見学会(2.45) 柴田麻裕	
16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 柴田華倫	●16:10-16:55 見学会(2.45) 柴田麻裕			17:40-18:30 ●17:30-18:15 見学会(2.45) SP 倉橋	17:40-18:30 ●17:30-18:15 見学会(2.45) 徳井	18:20-18:50 ●18:10-18:55 見学会(2.45) 徳井	17:30-18:15 ●17:30-18:15 見学会(2.45) 中村	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 中村	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 中村	17:40-18:10 SP 柴田麻裕	17:40-18:10 SP 柴田麻裕	17:40-18:10 SP 德井	●17:30-18:15 見学会(2.45) 倉橋	
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕				19:10-20:00 ◎ピラLower+ 中村	19:10-20:00 ◎ピラcore 柴田麻裕	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 徳井	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 徳井	20:00-20:30 SP 柴田華倫	19:20-19:50 ◎ピラChestSR 柴田麻裕	●19:10-19:55 見学会(2.45) 柴田華倫	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 中西	●18:30-19:15 見学会(2.45) 柴田麻裕	18:50-19:40 ◎ピラJumpM 徳井	
18:20-19:10 ◎ピラB+ 中村				20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 中村	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中村			20:20-21:10 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕		21:00-21:30 SP 中西				
●20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 中村														
19:40-20:10 ◎ピラChestSR 柴田麻裕	●19:20-20:05 見学会(2.45) 中村													
●20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 中村														
19:00-19:30 ◎ピラBackBody 柴田麻裕														
19:40-20:10 ◎ピラLower+ 中村														
●19:20-20:05 見学会(2.45) 中村														
20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 中村														
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中村														
21:10-21:40 ◎ピラJumpM 徳井														
21:20-22:10 ◎ピラH&L+ 倉橋														
22:30-23:20 ◎ピラLower+ 倉橋														
23:40-24:30 ◎ピラH&L+ 倉橋														
24:50-25:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
25:50-26:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
26:50-27:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
27:50-28:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
28:50-29:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
29:50-30:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
30:50-31:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
31:50-32:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
32:50-33:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
33:50-34:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
34:50-35:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
35:50-36:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
36:50-37:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
37:50-38:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
38:50-39:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
39:50-40:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
40:50-41:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
41:50-42:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
42:50-43:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
43:50-44:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
44:50-45:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
45:50-46:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
46:50-47:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
47:50-48:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
48:50-49:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
49:50-50:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
50:50-51:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
51:50-52:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
52:50-53:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
53:50-54:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
54:50-55:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
55:50-56:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
56:50-57:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
57:50-58:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
58:50-59:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
59:50-60:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
60:50-61:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
61:50-62:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
62:50-63:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
63:50-64:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
64:50-65:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
65:50-66:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
66:50-67:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
67:50-68:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
68:50-69:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
69:50-70:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
70:50-71:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
71:50-72:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
72:50-73:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
73:50-74:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
74:50-75:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
75:50-76:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
76:50-77:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
77:50-78:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
78:50-79:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
79:50-80:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
80:50-81:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
81:50-82:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
82:50-83:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
83:50-84:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
84:50-85:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
85:50-86:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
86:50-87:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
87:50-88:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
88:50-89:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
89:50-90:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
90:50-91:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
91:50-92:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
92:50-93:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
93:50-94:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
94:50-95:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
95:50-96:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
96:50-97:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
97:50-98:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
98:50-99:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
99:50-100:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
100:50-101:40 ◎ピラUpper+ 柴田麻裕														
101:50-102:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														
102:50-103:40 ◎ピラLower+ 倉橋														
103:50-104:40 ◎ピラH&L+ 倉橋														

【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BackBody	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】

👑 = トップインストラクター

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)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
3(月)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	柴田華倫
4(火)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
5(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	徳井朱里
6(木)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
7(金)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	中西はづき
8(土)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	中村留奈
10(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	徳井朱里
10(月)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	内田華那
11(火)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
11(火)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
12(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	徳井朱里
12(水)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	中村留奈
12(水)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	徳井朱里
13(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
13(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	徳井朱里
13(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	中村留奈
14(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	中村留奈
14(金)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	中村留奈
15(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	
15(土)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
17(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
17(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
17(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	徳井朱里
18(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
18(火)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
18(火)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	徳井朱里
19(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中村留奈
19(水)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
19(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
20(木)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	中村留奈
20(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
20(木)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	柴田華倫
21(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中村留奈
21(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
22(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
22(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
22(土)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜
24(月)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	中村留奈
24(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
24(月)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
25(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	柴田華倫
26(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
26(水)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	中西はづき
26(水)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
28(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	柴田華倫
28(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	柴田麻裕
29(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	倉橋怜菜

◎ … 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+

