

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 高槻店(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	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) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
1(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	片山絢乃
1(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	野崎杏
1(土) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
3(月) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	小林優
3(月) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
3(月) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
3(月) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	澤舞桜
4(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
4(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
4(火) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
4(火) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
5(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	高橋命
5(水) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	高橋命
5(水) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	片山絢乃
6(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小林優
6(木) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
6(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	高橋命
7(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	野崎杏
7(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	高橋命
7(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
7(金) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	高橋命
8(土) 09:00-09:45	1	見学会(2.45)	野崎杏
8(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	高橋命
8(土) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
8(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	野崎杏
10(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
10(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
10(月) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
10(月) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	澤舞桜
11(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小林優
11(火) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
11(火) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	小林優
11(火) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	小林優
12(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
12(水) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	高橋命
12(水) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	野崎杏
12(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	片山絢乃
12(水) 20:20-21:05	1	見学会(2.45)	高橋命
13(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
13(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
13(木) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	片山絢乃
13(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
13(木) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
14(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	高橋命
14(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	野崎杏
14(金) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	小林優
14(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	今本瑠莉亞
14(金) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	野崎杏
15(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	蒂野千絵
15(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小林優

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
15(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	帯野千絵
15(土)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	高橋命
15(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
17(月)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	帯野千絵
17(月)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	高橋命
17(月)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	吉井結美
18(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
18(火)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	吉井結美
18(火)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	帯野千絵
18(火)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	吉井結美
18(火)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	片山絢乃
18(火)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	帯野千絵
19(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小林優
19(水)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
19(水)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	吉井結美
19(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	高橋命
19(水)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	吉井結美
20(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小林優
20(木)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	小林優
20(木)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	帯野千絵
20(木)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	帯野千絵
20(木)	18:50-19:35	1 見学会(2.45)	高橋命
21(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小林優
21(金)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
21(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	片山絢乃
21(金)	20:10-20:55	1 見学会(2.45)	高橋命
22(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
22(土)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	帯野千絵
22(土)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	小林優
22(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	野崎杏
22(土)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	片山絢乃
24(月)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	野崎杏
24(月)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	野崎杏
24(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	小林優
24(月)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	帯野千絵
25(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	高橋命
25(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	高橋命
25(火)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	野崎杏
25(火)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
26(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	野崎杏
26(水)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	吉井結美
26(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	高橋命
26(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	吉井結美
26(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
27(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	帯野千絵
27(木)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	小林優
27(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	片山絢乃
27(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	小林優
28(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小林優
28(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	帯野千絵
28(金)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	吉井結美

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
28(金)	17:45-18:30	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
28(金)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	吉井結美
29(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	帯野千絵
29(土)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	今本瑠莉亜
29(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	吉井結美
29(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	小林優
29(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	吉井結美
29(土)	14:50-15:20	1 見学会(4)	帯野千絵

○ … 常温レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	●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。
10分 … 10分講座	レッスン前 10分講座	●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	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
10分	10分	10分