2025年7月レッスンスケジュール Rintosull 広島八丁堀店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月31日02:03 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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)
	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	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	–
									08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 山田												08:00–08:30 ◎ビラStretchC 佐々木		
									09:10–10:00 ◎ビラB+ 杉野	●09:10–09:55 見学会(2.45) 吉川											08:50–09:40 ◎ビラB&A+ 眞庭	●08:50–09:35 見学会(2.45) 佐々木		
	09:30–10:00 ◎ビラControlF 佐々木		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 杉野	●09:40–10:25 見学会(2.45) 眞庭	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 天野	●09:40–10:25 見学会(2.45) 佐々木	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 杉野					09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 北瀬		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 天野	●09:30–10:15 見学会(2.45) 北瀬	09:30–10:00 ◎ビラControlF 杉野		09:30–10:20 ◎ビラJumpM 石井		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 吉川				
									10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 杉野													10:00–10:30 ◎ビラRefBody 眞庭		
	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 重松	●10:20–11:05 見学会(2.45) 佐々木	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 佐々木		10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 杉野		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 天野	●10:20–11:05 見学会(2.45) 石井				10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 山田	●10:40–11:25 見学会(2.45) 北瀬	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 山田		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 天野	●10:20–11:05 見学会(2.45) 杉野	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 天野	●10:40–11:25 見学会(2.45) 石井	10:40–11:10 ◎ビラControlF 佐々木	●10:40–11:25 見学会(2.45) 北瀬	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 杉野	●10:50–11:35 見学会(2.45) 眞庭	
	11:30–12:00 ◎ビラChestSR 山田		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 天野	●11:30–12:15 見学会(2.45) 杉野	11:50–12:20 ◎ビラControlF 佐々木	●11:50–12:35 見学会(2.45) 杉野	11:30–12:20 ◎ビラB+ 杉野		11:10–12:00 ◎ビラLower+ 北瀬	●11:10–11:55 見学会(2.45) 杉野		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 眞庭		11:50–12:20 ◎ビラRefBody 眞庭		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 重松		11:50–12:20 ◎ビラcore 山田		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 吉川				
	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 眞庭	●12:20–13:05 見学会(2.45) 山田	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 眞庭		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 天野		12:40–13:30 ◎ビラJumpM 石井	●12:40–13:25 見学会(2.45) 杉野	12:20–12:50 ◎ビラcore 石井			12:40–13:10 ◎ビラHipLine 石井	●12:40–13:25 見学会(2.45) 眞庭	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 天野	●12:40–13:25 見学会(2.45) 眞庭	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 眞庭	●12:40–13:25 見学会(2.45) 佐々木	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 山田	●12:40–13:25 見学会(2.45) 北瀬	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 杉野	●12:40–13:25 見学会(2.45) 石井	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 天野		
									13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 吉川	●13:10–13:55 見学会(2.45) 山田													13:10–13:40 ◎ビラControlF 佐々木	●13:10–13:55 見学会(2.45) 吉川	
	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 北瀬				13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 眞庭		13:50–14:20 ◎ビラStretchC 佐々木					13:30–14:20 ◎ビラLower+ 北瀬		13:50–14:20 ◎ビラPerBackBody 山田		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 天野		13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 杉野		13:50–14:20 ◎ビラChestSR 佐々木				
									14:20–14:50 ◎ビラChestSR 佐々木												14:00–14:50 ◎ビラB+ 杉野		
	14:40–15:30 ◎ビラA+ 佐々木	●14:40–15:25 見学会(2.45) 北瀬			15:00–15:30 ◎ビラChestSR 佐々木		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 天野	●14:40–15:25 見学会(2.45) 眞庭				14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 眞庭	●14:40–15:25 見学会(2.45) 吉川	14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 眞庭		15:00–15:30 ◎ビラStretchC 佐々木	●15:00–15:45 見学会(2.45) 杉野	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 北瀬	●14:40–15:25 見学会(2.45) 山田	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 北瀬	●14:40–15:25 見学会(2.45) 杉野	15:10–15:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木	●15:10–15:55 見学会(2.45) 杉野	
									15:10–16:00 ◎ビラWaist+ 佐々木	●15:10–15:55 見学会(2.45) 北瀬															
									16:20–16:50 ◎ビラHipLine 石井												16:00–16:50 ◎ビラLower+ 吉川		
	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 山田	●17:00–17:45 見学会(2.45) 眞庭			17:00–17:30 ◎ビラHipLine 山田		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 重松	●17:00–17:45 見学会(2.45) 佐々木	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 北瀬	●17:10–17:55 見学会(2.45) 吉川		17:00–17:30 ◎ビラStretchC 杉野	●17:00–17:45 見学会(2.45) 山田	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 石井		17:00–17:50 ◎ビラB+ 杉野		17:00–17:30 ◎ビラControlF 杉野		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 北瀬	●17:00–17:45 見学会(2.45) 佐々木	17:10–17:40 ◎ビラcore 石井	●17:10–17:55 見学会(2.45) 天野	
	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 吉川		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 重松	●17:50–18:35 見学会(2.45) 山田	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 重松	●17:50–18:35 見学会(2.45) 山田	18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 石井		18:20–18:50 ◎ビラControlF 佐々木			17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 杉野		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 北瀬	●18:10–18:55 見学会(2.45) 佐々木	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 北瀬	●17:50–18:35 見学会(2.45) 杉野	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 山田		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 吉川		
	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 眞庭	●19:00–19:45 見学会(2.45) 吉川	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 北瀬		19:00–19:30 ◎ビラRefBody 眞庭		19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 佐々木					19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 吉川	●19:00–19:45 見学会(2.45) 石井	19:20–19:50 ◎ビラcore 石井		19:00–19:30 ◎ビラRefBody 眞庭	●19:00–19:45 見学会(2.45) 佐々木	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 北瀬		19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 杉野	●19:00–19:45 見学会(2.45) 山田			
	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 北瀬		20:10–20:40 ◎ビラHipLine 山田	●20:00–20:45 見学会(2.45) 北瀬	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 重松	●19:50–20:35 見学会(2.45) 眞庭	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 重松					20:10–20:40 ◎ビラControlF 杉野		20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 佐々木	●20:10–20:55 見学会(2.45) 石井	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 重松		20:10–20:40 ◎ビラPerBackBody 杉野	●20:10–20:55 見学会(2.45) 眞庭	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 重松				
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉川		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 吉川		21:00–21:50 ◎ビラA+ 山田		21:20–21:50 ◎ビラChestSR 佐々木					21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉川		21:20–21:50 ◎ビラStretchC 佐々木		21:00–21:50 ◎ビラA+ 佐々木		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 重松		21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 山田				

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
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	–	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
09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木	●09:30–10:15 見学会(2.45) 眞庭	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 天野		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 佐々木		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 重松		09:30–10:00 SP 杉野	●09:30–10:15 見学会(2.45) 眞庭	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 眞庭			08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 吉川								
10:20–11:10 ◎ビラLower+ 吉川		10:40–11:30 ◎ビラA+ 山田	●10:40–11:25 見学会(2.45) 佐々木	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 吉川	●10:40–11:25 見学会(2.45) 北瀬	10:40–11:10 ◎ビラControlF 杉野	●10:40–11:25 見学会(2.45) 吉川	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 北瀬		09:10–09:40 ◎ビラStretchC 杉野 10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 眞庭	●09:10–09:55 見学会(2.45) 天野		09:10–10:00 ◎ビラLower+ 吉川	●09:10–09:55 見学会(2.45) 眞庭	09:30–10:20 ◎ビラA+ 山田	●09:30–10:15 見学会(2.45) 天野	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 眞庭		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 重松		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 杉野	
11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 眞庭	●11:30–12:15 見学会(2.45) 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 天野		11:50–12:20 SP 佐々木		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 佐々木		11:30–12:00 ◎ビラRefBody 眞庭	●11:20–12:05 見学会(2.45) 吉川	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 重松	●11:10–11:55 見学会(2.45) 佐々木		10:20–10:50 SP 渡辺 11:10–12:00 ◎ビラB&A+ 眞庭	●11:10–11:55 見学会(2.45) 天野	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 吉川 11:50–12:20 SP 山田	●11:40–12:25 見学会(2.45) 吉川	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 眞庭 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 北瀬	●10:20–11:05 見学会(2.45) 天野	10:40–11:10 ◎ビラControlF 杉野 11:30–12:20 ◎ビラB+ 杉野	●10:40–11:25 見学会(2.45) 重松	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 重松 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 山田	●10:40–11:25 見学会(2.45) 杉野
12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 北瀬		13:00–13:50 ◎ビラB+ 石井	●13:00–13:45 見学会(2.45) 天野	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 山田		12:40–13:30 ◎ビラB+ 佐々木		12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 眞庭		12:20–12:50 SP 杉野 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 重松	●13:10–13:55 見学会(2.45) 杉野		12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 渡辺 13:10–13:40 ◎ビラRefBody 眞庭	●13:10–13:55 見学会(2.45) 石井	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 重岡		12:40–13:10 SP 小牧	●12:40–13:25 見学会(2.45) 北瀬	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 重松	●12:40–13:25 見学会(2.45) 眞庭	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 杉野	●12:40–13:25 見学会(2.45) 山田
13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 眞庭		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 北瀬	●13:50–14:35 見学会(2.45) 佐々木	13:50–14:20 SP 杉野	●13:50–14:35 見学会(2.45) 重松	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 北瀬				14:20–14:50 ◎ビラRefBody 眞庭			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 吉川		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 天野	●13:50–14:35 見学会(2.45) 山田	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 眞庭		13:50–14:20 SP 山田		13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 重松	
15:00–15:30 ◎ビラStretchC 佐々木	●15:00–15:45 見学会(2.45) 吉川			15:00–15:30 ◎ビラPerBackBody 山田						15:10–16:00 ◎ビラJumpM 佐々木	●15:10–15:55 見学会(2.45) 眞庭		15:10–15:40 SP 石井	●15:10–15:55 見学会(2.45) 吉川	15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 重岡		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 天野	●14:40–15:25 見学会(2.45) 山田	14:40–15:30 ◎ビラJumpM 石井	●14:40–15:25 見学会(2.45) 杉野	15:00–15:30 SP 山田	●15:00–15:45 見学会(2.45) 眞庭
										16:20–16:50 ◎ビラControlF 佐々木			16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 眞庭									
17:00–17:50 ◎ビラA+ 佐々木	●17:00–17:45 見学会(2.45) 杉野	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 重松	●17:00–17:45 見学会(2.45) 石井	17:00–17:30 SP 佐々木	●17:00–17:45 見学会(2.45) 眞庭	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 吉川	●17:00–17:45 見学会(2.45) 佐々木			17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 天野	●17:10–17:55 見学会(2.45) 重松		17:10–17:40 ◎ビラcore 石井	●17:10–17:55 見学会(2.45) 重松	17:00–17:30 ◎ビラHipLine 山田	●17:00–17:45 見学会(2.45) 北瀬	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 北瀬	●17:00–17:45 見学会(2.45) 天野	17:00–17:30 SP 杉野	●17:00–17:45 見学会(2.45) 山田	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 石井	●17:00–17:45 見学会(2.45) 重松
18:10–19:00 ◎ビラLower+ 吉川		18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 杉野		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 北瀬		18:10–18:40 SP 山田		17:50–18:40 ◎ビラA+ 山田		18:20–18:50 SP 佐々木			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 天野		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 北瀬		18:10–18:40 SP 山田		17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 眞庭		18:10–18:40 ◎ビラRefBody 眞庭	
19:20–19:50 ◎ビラControlF 杉野	●19:20–20:05 見学会(2.45) 重松	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 眞庭	●19:00–19:45 見学会(2.45) 重松	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 山田	●19:00–19:45 見学会(2.45) 天野	19:00–19:50 ◎ビラJumpM 山田		19:00–19:50 ◎ビラLower+ 吉川	●19:00–19:45 見学会(2.45) 佐々木						19:00–19:30 SP 重岡		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 北瀬		19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 眞庭	●19:00–19:45 見学会(2.45) 天野	19:00–19:30 SP 山田	
20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 北瀬		20:10–20:40 ◎ビラChestSR 佐々木		19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 眞庭		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 北瀬	●20:00–20:45 見学会(2.45) 天野	20:10–20:40 SP 石井						●19:30–20:15 見学会(2.45) 石井	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 北瀬		20:10–21:00 ◎ビラA+ 山田	●20:10–20:55 見学会(2.45) 北瀬	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 山田		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 眞庭	
21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 杉野		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 重松		21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 眞庭		21:20–21:50 ◎ビラHipLine 山田		21:00–21:50 ◎ビラB+ 佐々木							21:00–21:50 ◎ビラJumpM 石井		21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 山田		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 天野		21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 眞庭	

26日(土)		27日(日)	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31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
08:00-08:30 SP 杉野		定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 吉川		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 眞庭		09:30-10:00 SP 山田	●09:30-10:15 見学会(2.45) 天野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 北瀬	
08:50-09:40 ◎ピラLower+ 天野			10:40-11:10 SP 山田		10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 天野		10:20-11:10 ◎ピラJumpM 山田		10:40-11:30 ◎ピラB+ 山田	●10:40-11:25 見学会(2.45) 石井
10:00-10:30 ◎ピラControlF 杉野	●10:00-10:45 見学会(2.45) 重松		11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 眞庭	●11:30-12:15 見学会(2.45) 天野	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 眞庭	●11:50-12:35 見学会(2.45) 杉野	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 吉川		11:50-12:20 SP 山田	
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 天野			12:40-13:10 ◎ピラPerBackBody 杉野		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 天野		12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 眞庭	●12:40-13:25 見学会(2.45) 北瀬	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 石井	●12:40-13:25 見学会(2.45) 佐々木
12:00-12:30 ◎ピラChestSR 山田	●12:00-12:45 見学会(2.45) 天野		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 吉川	●13:30-14:15 見学会(2.45) 石井	13:50-14:20 SP 杉野		13:50-14:20 ◎ピラBackStyle 山田		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 北瀬	
12:50-13:40 ◎ピラA+ 山田					14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 杉野	●14:40-15:25 見学会(2.45) 眞庭	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 吉川	●14:40-15:25 見学会(2.45) 山田	14:40-15:30 ◎ピラA+ 佐々木	●14:40-15:25 見学会(2.45) 北瀬
14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 杉野										
14:50-15:40 ◎ピラLower+ 重松	●14:50-15:35 見学会(2.45) 杉野									
16:00-16:30 SP 山田										
16:50-17:40 ◎ピラLower+ 重松	●16:50-17:35 見学会(2.45) 山田		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 吉川		17:00-17:30 SP 石井	●17:00-17:45 見学会(2.45) 天野	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 北瀬	●17:00-17:45 見学会(2.45) 眞庭	17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 佐々木	
18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 重松			18:10-18:40 ◎ピラStretchC 杉野		17:50-18:40 ◎ピラLower+ 重松		18:10-18:40 SP 杉野		17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 北瀬	●17:50-18:35 見学会(2.45) 天野
			19:00-19:50 ◎ピラA+ 石井	●19:00-19:45 見学会(2.45) 杉野	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 杉野	●19:00-19:45 見学会(2.45) 重松	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 北瀬	●19:00-19:45 見学会(2.45) 吉川	19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 杉野	
			20:10-20:40 SP 石井		19:50-20:40 ◎ピラJumpM 石井		20:10-20:40 ◎ピラRefBody 眞庭		20:10-21:00 ◎ピラLower+ 天野	
			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 重松		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 重松		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 杉野		21:20-21:50 SP 佐々木	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Summer2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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(火)	10:20-11:05	1	見学会(2.45)	佐々木美優
1(火)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	山田千尋
1(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
1(火)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	眞庭明子
1(火)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
2(水)	09:40-10:25	1	見学会(2.45)	眞庭明子
2(水)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	杉野明美
2(水)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	山田千尋
2(水)	20:00-20:45	1	見学会(2.45)	北瀬優月
3(木)	09:40-10:25	1	見学会(2.45)	佐々木美優
3(木)	11:50-12:35	1	見学会(2.45)	杉野明美
3(木)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	山田千尋
3(木)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	眞庭明子
4(金)	10:20-11:05	1	見学会(2.45)	石井葵
4(金)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	杉野明美
4(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	眞庭明子
4(金)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	佐々木美優
5(土)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
5(土)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	杉野明美
5(土)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	山田千尋
5(土)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	北瀬優月
5(土)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
7(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
7(月)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	眞庭明子
7(月)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
7(月)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	山田千尋
7(月)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	石井葵
8(火)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	北瀬優月
8(火)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	眞庭明子
8(火)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	佐々木美優
8(火)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	石井葵
9(水)	10:20-11:05	1	見学会(2.45)	杉野明美
9(水)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	佐々木美優
9(水)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	杉野明美
9(水)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	佐々木美優
10(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	石井葵
10(木)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
10(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	山田千尋
10(木)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	杉野明美
10(木)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	眞庭明子
11(金)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
11(金)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	石井葵
11(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	杉野明美
11(金)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	佐々木美優
11(金)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	山田千尋
12(土)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	佐々木美優
12(土)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	眞庭明子
12(土)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
12(土)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	杉野明美
12(土)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
14(月)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	眞庭明子

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
14(月)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	佐々木美優
14(月)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
14(月)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	杉野明美
14(月)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	重松明音
15(火)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	佐々木美優
15(火)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
15(火)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	石井葵
15(火)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	重松明音
16(水)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
16(水)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	佐々木美優
16(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	眞庭明子
16(水)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
17(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
17(木)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	重松明音
17(木)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	佐々木美優
17(木)	20:00-20:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
18(金)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	眞庭明子
18(金)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
18(金)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	佐々木美優
19(土)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
19(土)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	佐々木美優
19(土)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	杉野明美
19(土)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	眞庭明子
19(土)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	重松明音
21(月)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	眞庭明子
21(月)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
21(月)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	石井葵
21(月)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
21(月)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	重松明音
22(火)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
22(火)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
22(火)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	山田千尋
22(火)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	北瀬優月
22(火)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	石井葵
23(水)	10:20-11:05	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
23(水)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
23(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	山田千尋
23(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
23(水)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	北瀬優月
24(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	重松明音
24(木)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	眞庭明子
24(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	杉野明美
24(木)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	山田千尋
24(木)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
25(金)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	杉野明美
25(金)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	山田千尋
25(金)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	眞庭明子
25(金)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	重松明音
26(土)	10:00-10:45	1	見学会(2.45)	重松明音
26(土)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
26(土)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	杉野明美

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
26(土)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	山田千尋
28(月)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
28(月)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	石井葵
28(月)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	杉野明美
29(火)	11:50-12:35	1	見学会(2.45)	杉野明美
29(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	眞庭明子
29(火)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
29(火)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	重松明音
30(水)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	天野羽香奈
30(水)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
30(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	山田千尋
30(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	眞庭明子
30(水)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	吉川杏奈
31(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	石井葵
31(木)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	佐々木美優
31(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	北瀬優月
31(木)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	天野羽香奈

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

レッスン前
10分講座

レッスン後
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。

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+