

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 布施店(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。

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分						10分				
08:00-08:50 ④ビラ&L+ 田崎	08:00-08:30 ④ビラControlF 橋本	●08:00-08:45 見学会(2.45)							08:00-08:50 ④ビラUpper+ 橋本	●08:00-08:45 見学会(2.45)			
10分			10分						10分				
09:20-10:10 ④ビラUpper+ 永峰	●09:30-10:15 見学会(2.45)		09:30-10:20 ④ビラ+ 橋本	●09:30-10:15 見学会(2.45)	09:30-10:20 ④ビラUpper+ 鈴木	●09:30-10:00 見学会(2.45)	09:30-10:20 ④ビラRefBody 田崎	09:30-10:20 ④ビラWaist+ 橋本	●10分	●10:00-10:45 見学会(2.45) 久安			
10分			10分						10分				
10:20-11:10 ④ビラB+ 久安	●10:00-10:45 見学会(2.45)		10:20-11:10 ④ビラ+ 橋本	10:50-11:30 ④ビラLower+ 鈴木	10:40-11:30 ④ビラChestSR 橋本	10:30-11:20 ④ビラ+ 鈴木	●10:45-11:30 見学会(2.45)	10:50-11:40 ④ビラLower+ 田崎	11:00-11:45 見学会(2.45)	●10:00-10:45 見学会(2.45) 久安			
10:40-11:30 ④ビラLower+ 永峰			10分						10分				
●11:30-12:15 見学会(2.45) 田崎			11:40-12:30 ④ビラUpper+ 板部	●12:00-12:45 見学会(2.45) 板部	11:50-12:40 ④ビラRefCore 橋本	●11:30-12:15 見学会(2.45)	11:50-12:40 ④ビラB+A+ 田崎	11:40-12:30 ④ビラLower+ 久安	●12:00-12:45 見学会(2.45) 田崎	●11:30-12:15 見学会(2.45)			
12:00-12:30 ④ビラcore 橋本			10分						10分				
13:00-13:30 ④ビラBackBody 清田	●13:00-13:30 ④ビラcore 清田		12:50-13:40 ④ビラLower+ 板部	13:00-13:30 ④ビラRefBody 清田	●13:00-13:30 見学会(2.45)	10分	13:00-13:30 ④ビラRefBody 清田	13:00-13:30 ④ビラB+ 田崎	●13:00-13:30 見学会(2.45)	●13:00-12:15 見学会(2.45)			
14:00-14:50 ④ビラB+A+ 田崎			14:10-15:00 ④ビラLower+ 板部		14:30-15:00 ④ビラRefCore 久安	10分	14:30-15:20 ④ビラUpper+ 永峰	14:10-15:00 ④ビラUpper+ 鈴木	●15:00-15:45 見学会(2.45) 久安	●14:30-15:00 ④ビラH&L+ 田崎			
15:20-16:10 ④ビラA+ 清田	●15:30-16:00 ④ビラTotalBody 清田		15:30-16:00 ④ビラLower+ 清田		15:40-16:15 ④ビラ+ 久安	10分	15:40-16:20 ④ビラB+A+ 田崎	15:30-16:15 ④ビラLower+ 永峰	●15:00-15:45 見学会(2.45) 久安	●14:30-15:15 見学会(2.45) 田崎			
16:40-17:30 ④ビラBackStyle 橋本	●16:30-17:15 見学会(2.45) 橋本		16:50-17:40 ④ビラLower+ 板部	●17:00-17:45 見学会(2.45) 田崎	17:00-17:30 ④ビラRefCore 橋本	10分	17:00-17:30 ④ビラLower+ 久安	●16:00-16:45 見学会(2.45)	●16:30-17:20 ④ビラLower+ 永峰	●15:30-16:15 見学会(2.45) 久安	●14:30-15:00 ④ビラH&L+ 田崎		
18:00-18:30 ④ビラHipLine 清田			17:00-17:45 ④ビラLower+ 板部		●17:30-18:15 見学会(2.45)	10分	●17:30-18:15 見学会(2.45)	●17:50-18:40 ④ビラUpper+ 永峰	●18:00-18:45 見学会(2.45) 上村	●17:50-18:40 ④ビラUpper+ 鈴木	●15:30-16:20 ④ビラLower+ 鈴木		
18:40-19:30 ④ビラLower+ 久安			18:10-19:00 ④ビラLower+ 板部		●19:00-19:45 見学会(2.45)	10分	●19:00-19:45 見学会(2.45)	●19:20-20:10 ④ビラB&A+ 政吉	●19:10-20:00 ④ビラLower+ 永峰	●17:00-17:45 見学会(2.45) 田崎	●15:30-16:20 ④ビラLower+ 鈴木		
19:50-20:40 ④ビラUpper+ 板部			19:30-20:00 ④ビラcore 荒木	●19:30-20:15 見学会(2.45)	19:30-20:15 ④ビラTotalBody 中塚	10分	●19:30-20:15 見学会(2.45)	●19:30-21:20 ④ビラLower+ 永峰	●20:40-21:30 ④ビラLower+ 永峰	●18:00-18:45 見学会(2.45) 橋本	●15:30-16:40 ④ビラLower+ 橋本		
20:30-21:20 ④ビラLower+ 板部			20:30-21:20 ④ビラLower+ 板部		21:00-21:30 ④ビラTotalBody 清田	10分	20:40-21:30 ④ビラLower+ 永峰	●20:30-21:20 ④ビラLower+ 上村	●20:40-21:30 ④ビラLower+ 永峰	●18:00-18:45 見学会(2.45) 橋本	●15:30-17:40 ④ビラRefCore 田崎		
21:10-21:40 ④ビラBackBody 中塚										●17:30-18:15 見学会(2.45)			

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	①ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	①ビラB+	Basic+	50分
2.5	①ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	①ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	①ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	①ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	②ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	②ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	②ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	②ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	②ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX 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	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) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	
1(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	田崎沙也香
1(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	橋本千尋
3(月) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	
3(月) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	田崎沙也香
3(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	板部静杏
3(月) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	
3(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	田崎沙也香
4(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	
4(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	久安千裕
4(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	
4(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	
5(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	
5(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	
5(水) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
5(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	
6(木) 10:45-11:30	1	見学会(2.45)	
6(木) 12:45-13:30	1	見学会(2.45)	
6(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
6(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
6(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	永峰茉帆
7(金) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	
7(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	
7(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	上村梨緒
8(土) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	
8(土) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	久安千裕
8(土) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	田崎沙也香
8(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	久安千裕
8(土) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	田崎沙也香
10(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	
10(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	
10(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
10(月) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	
11(火) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	久安千裕
11(火) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
11(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
12(水) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	鈴木和花
12(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	
12(水) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	橋本千尋
13(木) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	
13(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	
13(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
14(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	清田有紗
14(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	
14(金) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	
15(土) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	新谷すみれ
15(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	永峰茉帆
17(月) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	
17(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	
17(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
17(月) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	永峰茉帆

レッスン日時	回数	レッスン名	担当インストラクター
18(火)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	久安千裕
18(火)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	橋本千尋
18(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	
19(水)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	清田有紗
19(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	橋本千尋
19(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	
20(木)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	
20(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	
20(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	
21(金)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	
21(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	
21(金)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	
21(金)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	
22(土)	08:30-09:15	1 見学会(2.45)	
22(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	清田有紗
22(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	田崎沙也香
24(月)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	永峰茉帆
24(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	
24(月)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	橋本千尋
24(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	
25(火)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	佐野亜衣
25(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	
25(火)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	
25(火)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	
26(水)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	
26(水)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	
26(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	
27(木)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	
27(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	
28(金)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	
28(金)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	鈴木和花
28(金)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	
28(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	
29(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	久安千裕
29(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	永峰茉帆
29(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	田崎沙也香

◎ … 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
レッスン前
10分講座

10分
レッスン後
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
レッスン名
インストラクター名
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。



【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+

