

2025年8月レッスンスケジュール Rintosull 青葉台店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月26日02:12 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(金)		2日(土)		3日(日)	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)	11日(月)		12日(火)		13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	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
					定休日													定休日						
																								
																								
																								

14日(木)		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26日(火)		27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	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			
		臨時休業	臨時休業	定休日													定休日									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	SP RintosulMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭ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(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	泉詩乃
1(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	高岡里杏
2(土) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	久保田麻友
2(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
2(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	泉詩乃
4(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	高岡里杏
4(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	久保田麻友
5(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	久保田麻友
5(火) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	泉詩乃
5(火) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
6(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	久保田麻友
6(水) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	久保田麻友
7(木) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	泉詩乃
8(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
9(土) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	泉詩乃
9(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	木下郁
9(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	久保田麻友
11(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	久保田麻友
11(月) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
12(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	湯浅姫乃
12(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	高岡里杏
12(火) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
13(水) 09:20-10:05	1	見学会(1.45)	川端優花
13(水) 11:40-12:25	1	見学会(1.45)	川端優花
13(水) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	湯浅姫乃
13(水) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	久保田麻友
14(木) 11:40-12:25	1	見学会(1.45)	川端優花
14(木) 13:00-13:45	1	見学会(1.45)	高岡里杏
14(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	湯浅姫乃
18(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	川端優花
18(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
18(月) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	久保田麻友
19(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	湯浅姫乃
19(火) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
19(火) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	川端優花
20(水) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	川端優花
21(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
21(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	川端優花
22(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	泉詩乃
22(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	久保田麻友
23(土) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	川端優花
23(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	高岡里杏
25(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	高岡里杏
25(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
25(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	川端優花
26(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小林七華
26(火) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
26(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	久保田麻友
26(火) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	湯浅姫乃
27(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	泉詩乃
28(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	泉詩乃

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(金)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	川端優花
29(金)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	渡邊咲紀
30(土)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	川端優花

○

… 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)

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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+

