

2025年11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11月29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	④ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	④ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	④ビラB+	Basic+	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	④ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	④ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	④ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	④ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	④ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	④ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	④ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	④ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	④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)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	木下郁
1(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	川端優花
1(土)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
3(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
3(月)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
4(火)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	高岡里杏
4(火)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
4(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
5(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	川端優花
5(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
5(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
6(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
6(木)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
7(金)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
7(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	川端優花
8(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	久保田麻友
8(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
8(土)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	高岡里杏
10(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	久保田麻友
10(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	高岡里杏
10(月)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
11(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
11(火)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	川端優花
11(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
12(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高岡里杏
12(水)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
12(水)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
13(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高岡里杏
13(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	久保田麻友
13(木)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
14(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
14(金)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
15(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
15(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	川端優花
17(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	川端優花
17(月)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	高岡里杏
18(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
18(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	川端優花
18(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	高岡里杏
19(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
19(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
20(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
20(木)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
21(金)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
21(金)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	高岡里杏
22(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	川端優花
22(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
22(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
24(月)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	高岡里杏
24(月)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	久保田麻友
25(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	川端優花

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
25(火)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
25(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
26(水)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	久保田麻友
26(水)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
27(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	久保田麻友
27(木)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	西村花乃莉
28(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	木下郁
28(金)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃
28(金)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	高橋麻帆
29(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	川端優花
29(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	湯浅姫乃

◎ … 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分講座 (追加料金あり)



#### 【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](http://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+

