

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 千鳥橋店(全スタジオ・女性専用)

※2025年11月30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(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	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													
10分	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 高松	●09:10-09:55 見学会(2.45) 内野	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 太田	●08:40-09:25 見学会(2.45) 辻谷	10分	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 緒方	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 内野	●08:10-09:55 見学会(2.45) 辻谷	10分	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 緒方	●08:40-09:25 見学会(2.45) 熊野	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 緒方	●08:40-09:25 見学会(2.45) 太田
10分	10:00-10:50 ◎ピラA+ 高松	●10:10-10:55 見学会(2.45) 内野	10:00-10:50 ◎ピラB+A+ 緒方	●10:10-10:55 見学会(2.45) 内野	10分	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 内野	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 内野	●10:10-10:55 見学会(2.45) 辻谷	10分	10:30-11:20 ◎ピラRefCore 緒方	●10:30-11:15 見学会(2.45) 太田	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 緒方	●10:10-10:55 見学会(2.45) 太田
10分	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 緒方	●10:50-11:35 見学会(2.45) 辻谷	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 緒方	10分	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 内野	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 内野	●11:00-11:45 見学会(2.45) 太田	10分	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 内野	●11:20-11:50 見学会(2.45) 熊野	11:30-12:20 ◎ピラRefBody 緒方	●10:10-10:55 見学会(2.45) 太田	
10分	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 内野	●12:40-13:25 見学会(2.45) 辻谷	12:20-13:10 ◎ピラJumpM 高松	●11:50-12:35 見学会(2.45) 辻谷	10分	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 高松	12:10-12:40 ◎ピラB+ 内野	●12:10-12:55 見学会(2.45) 緒方	10分	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 内野	●11:50-12:35 見学会(2.45) 内野	11:50-12:40 ◎ピラRefCore 太田	●12:00-12:45 見学会(2.45) 緒方
10分	13:40-14:10 ◎ピラChestSR 緒方	●13:30-14:15 見学会(2.45) 辻谷	13:40-14:10 ◎ピラControlF 高松	●13:30-14:15 見学会(2.45) 辻谷	10分	13:10-14:00 ◎ピラJumpM 高松	13:10-14:00 ◎ピラB+ 内野	●14:10-14:55 見学会(2.45) 緒方	10分	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 熊野	●13:40-14:30 見学会(2.45) 内野	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 緒方	●12:10-12:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 高松	●14:50-15:35 見学会(2.45) 内野	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 内野	●15:00-15:45 見学会(2.45) 熊野	10分	14:50-15:35 見学会(2.45) 内野	14:50-15:35 見学会(2.45) 内野	●15:20-16:05 見学会(2.45) 高松	10分	15:30-16:20 ◎ピラB+A+ 小西	●15:10-15:55 見学会(2.45) 太田	15:30-16:30 ◎ピラPerBackBody 太田	●15:00-15:45 見学会(2.45) 熊野
10分	16:00-16:50 ◎ピラB+ 緒方	●16:10-16:55 見学会(2.45) 高松	16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 内野	●16:10-16:55 見学会(2.45) 高松	10分	17:00-17:30 ◎ピラScore 太田	17:00-17:30 ◎ピラScore 太田	●17:50-18:35 見学会(2.45) 太田	10分	16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 室山	●16:30-17:00 見学会(2.45) 内野	16:00-16:50 ◎ピラTotalBody 室山	●16:10-16:55 見学会(2.45) 高松
10分	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 熊野	●18:00-18:50 見学会(2.45) 太田	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 熊野	●18:50-19:05 見学会(2.45) 内野	10分	18:20-19:05 見学会(2.45) 内野	18:20-19:05 見学会(2.45) 内野	●18:50-19:40 見学会(2.45) 内野	10分	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 内野	●17:50-18:35 見学会(2.45) 高松	17:30-18:20 ◎ピラB+ 室山	●17:40-18:25 見学会(2.45) 高松
10分	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 緒方	●19:20-19:50 見学会(2.45) 太田	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 緒方	●19:50-20:40 見学会(2.45) 高松	10分	20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 高松	20:10-20:40 ◎ピラStretchC 高松	●20:10-20:55 見学会(2.45) 緒方	10分	20:10-21:00 ◎ピラJumpM 高松	●20:10-21:00 見学会(2.45) 内野	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 緒方	●17:40-18:25 見学会(2.45) 高松
10分	20:20-21:10 ◎ピラB+ 太田	●20:20-21:10 見学会(2.45) 太田	20:20-21:10 ◎ピラB+ 太田	●21:10-22:00 見学会(2.45) 高松	10分	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 緒方	21:10-22:00 ◎ピラA+ 高松	●21:30-22:00 ◎ピラControlF 高松	10分	21:30-22:00 ◎ピラUpper+ 内野	●19:50-20:35 見学会(2.45) 室山	19:50-20:40 ◎ピラJumpM 高松	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	21:10-21:40 ◎ピラControlF 高松	●21:10-21:40 見学会(2.45) 太田	21:10-21:40 ◎ピラControlF 高松	●21:30-22:00 ◎ピラUpper+ 内野	10分	21:30-22:00 ◎ピラUpper+ 内野	21:30-22:00 ◎ピラUpper+ 内野	●21:30-22:00 ◎ピラUpper+ 内野	10分	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 内野	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	21:20-21:50 ◎ピラScore 太田	●21:20-21:50 見学会(2.45) 太田	21:20-21:50 ◎ピラScore 太田	●21:30-22:00 見学会(2.45) 高松	10分	21:30-22:00 ◎ピラScore 太田	21:30-22:00 ◎ピラScore 太田	●21:30-22:00 見学会(2.45) 高松	10分	21:30-22:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	22:20-22:50 ◎ピラScore 太田	●22:20-22:50 見学会(2.45) 太田	22:20-22:50 ◎ピラScore 太田	●22:30-23:00 見学会(2.45) 高松	10分	22:30-23:00 ◎ピラScore 太田	22:30-23:00 ◎ピラScore 太田	●22:30-23:00 見学会(2.45) 高松	10分	22:30-23:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	23:20-23:50 ◎ピラScore 太田	●23:20-23:50 見学会(2.45) 太田	23:20-23:50 ◎ピラScore 太田	●23:30-24:00 見学会(2.45) 高松	10分	23:30-24:00 ◎ピラScore 太田	23:30-24:00 ◎ピラScore 太田	●23:30-24:00 見学会(2.45) 高松	10分	23:30-24:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	24:20-24:50 ◎ピラScore 太田	●24:20-24:50 見学会(2.45) 太田	24:20-24:50 ◎ピラScore 太田	●24:30-25:00 見学会(2.45) 高松	10分	24:30-25:00 ◎ピラScore 太田	24:30-25:00 ◎ピラScore 太田	●24:30-25:00 見学会(2.45) 高松	10分	24:30-25:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	25:20-25:50 ◎ピラScore 太田	●25:20-25:50 見学会(2.45) 太田	25:20-25:50 ◎ピラScore 太田	●25:30-26:00 見学会(2.45) 高松	10分	25:30-26:00 ◎ピラScore 太田	25:30-26:00 ◎ピラScore 太田	●25:30-26:00 見学会(2.45) 高松	10分	25:30-26:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	26:20-26:50 ◎ピラScore 太田	●26:20-26:50 見学会(2.45) 太田	26:20-26:50 ◎ピラScore 太田	●26:30-27:00 見学会(2.45) 高松	10分	26:30-27:00 ◎ピラScore 太田	26:30-27:00 ◎ピラScore 太田	●26:30-27:00 見学会(2.45) 高松	10分	26:30-27:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	27:20-27:50 ◎ピラScore 太田	●27:20-27:50 見学会(2.45) 太田	27:20-27:50 ◎ピラScore 太田	●27:30-28:00 見学会(2.45) 高松	10分	27:30-28:00 ◎ピラScore 太田	27:30-28:00 ◎ピラScore 太田	●27:30-28:00 見学会(2.45) 高松	10分	27:30-28:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	28:20-28:50 ◎ピラScore 太田	●28:20-28:50 見学会(2.45) 太田	28:20-28:50 ◎ピラScore 太田	●28:30-29:00 見学会(2.45) 高松	10分	28:30-29:00 ◎ピラScore 太田	28:30-29:00 ◎ピラScore 太田	●28:30-29:00 見学会(2.45) 高松	10分	28:30-29:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	29:20-29:50 ◎ピラScore 太田	●29:20-29:50 見学会(2.45) 太田	29:20-29:50 ◎ピラScore 太田	●29:30-30:00 見学会(2.45) 高松	10分	29:30-30:00 ◎ピラScore 太田	29:30-30:00 ◎ピラScore 太田	●29:30-30:00 見学会(2.45) 高松	10分	29:30-30:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	30:20-30:50 ◎ピラScore 太田	●30:20-30:50 見学会(2.45) 太田	30:20-30:50 ◎ピラScore 太田	●30:30-31:00 見学会(2.45) 高松	10分	30:30-31:00 ◎ピラScore 太田	30:30-31:00 ◎ピラScore 太田	●30:30-31:00 見学会(2.45) 高松	10分	30:30-31:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	31:20-31:50 ◎ピラScore 太田	●31:20-31:50 見学会(2.45) 太田	31:20-31:50 ◎ピラScore 太田	●31:30-32:00 見学会(2.45) 高松	10分	31:30-32:00 ◎ピラScore 太田	31:30-32:00 ◎ピラScore 太田	●31:30-32:00 見学会(2.45) 高松	10分	31:30-32:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	32:20-32:50 ◎ピラScore 太田	●32:20-32:50 見学会(2.45) 太田	32:20-32:50 ◎ピラScore 太田	●32:30-33:00 見学会(2.45) 高松	10分	32:30-33:00 ◎ピラScore 太田	32:30-33:00 ◎ピラScore 太田	●32:30-33:00 見学会(2.45) 高松	10分	32:30-33:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	33:20-33:50 ◎ピラScore 太田	●33:20-33:50 見学会(2.45) 太田	33:20-33:50 ◎ピラScore 太田	●33:30-34:00 見学会(2.45) 高松	10分	33:30-34:00 ◎ピラScore 太田	33:30-34:00 ◎ピラScore 太田	●33:30-34:00 見学会(2.45) 高松	10分	33:30-34:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	34:20-34:50 ◎ピラScore 太田	●34:20-34:50 見学会(2.45) 太田	34:20-34:50 ◎ピラScore 太田	●34:30-35:00 見学会(2.45) 高松	10分	34:30-35:00 ◎ピラScore 太田	34:30-35:00 ◎ピラScore 太田	●34:30-35:00 見学会(2.45) 高松	10分	34:30-35:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	35:20-35:50 ◎ピラScore 太田	●35:20-35:50 見学会(2.45) 太田	35:20-35:50 ◎ピラScore 太田	●35:30-36:00 見学会(2.45) 高松	10分	35:30-36:00 ◎ピラScore 太田	35:30-36:00 ◎ピラScore 太田	●35:30-36:00 見学会(2.45) 高松	10分	35:30-36:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	36:20-36:50 ◎ピラScore 太田	●36:20-36:50 見学会(2.45) 太田	36:20-36:50 ◎ピラScore 太田	●36:30-37:00 見学会(2.45) 高松	10分	36:30-37:00 ◎ピラScore 太田	36:30-37:00 ◎ピラScore 太田	●36:30-37:00 見学会(2.45) 高松	10分	36:30-37:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	37:20-37:50 ◎ピラScore 太田	●37:20-37:50 見学会(2.45) 太田	37:20-37:50 ◎ピラScore 太田	●37:30-38:00 見学会(2.45) 高松	10分	37:30-38:00 ◎ピラScore 太田	37:30-38:00 ◎ピラScore 太田	●37:30-38:00 見学会(2.45) 高松	10分	37:30-38:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	38:20-38:50 ◎ピラScore 太田	●38:20-38:50 見学会(2.45) 太田	38:20-38:50 ◎ピラScore 太田	●38:30-39:00 見学会(2.45) 高松	10分	38:30-39:00 ◎ピラScore 太田	38:30-39:00 ◎ピラScore 太田	●38:30-39:00 見学会(2.45) 高松	10分	38:30-39:00 ◎ピラScore 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 内野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 辻谷
10分	39:20-39:50 ◎ピラScore 太田	●39:20-39:50 見学会(2.											

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26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	
09:30-10:20 ④ピラUpper+ 内野	09:00-09:50 ④ピラUpper+ 内野	●09:10-09:55 見学会(2.45) 緒方	09:30-10:20 ④ピラLower+ 内野	●09:10-09:55 見学会(2.45) 緒方	09:30-10:00 SP 高松	●09:30-10:20 ④ピラWaist+ 内野	●09:10-09:55 見学会(2.45) 小西	09:30-10:00 SP 太田	●09:30-10:20 ④ピラLower+ 緒方	09:00-09:30 SP 太田	●08:40-09:25 見学会(2.45) 辻谷	09:00-09:50 ④ピラLower+ 内野	●09:20-10:05 見学会(2.45) 緒方	
10:30-11:20 ④ピラRefCore 内野	10:20-11:10 ④ピラH&L+ 内野	●10:10-10:55 見学会(2.45) 緒方	10:30-11:20 SP 太田	●10:30-11:15 見学会(2.45) 高松	10:30-11:20 ④ピラUpper+ 勝井	10:50-11:20 ④ピラRefBody 小西	●11:10-11:55 見学会(2.45) 内野	10:50-11:20 ④ピラLower+ 緒方	10:50-11:20 SP 緒方	●11:00-11:45 見学会(2.45) 辻谷	11:00-11:50 ④ピラA+ 高松	09:30-10:00 ④ピラcore 高松	●09:20-10:05 見学会(2.45) 緒方	
11:40-12:10 ④ピラRefBody 緒方	11:40-12:10 ④ピラRefBody 太田	●11:10-11:55 見学会(2.45) 辻谷	11:50-12:40 ④ピラH&A+ 内野	●11:50-12:40 ④ピラLower+ 勝井	11:50-12:40 ④ピラH&L+ 小西	11:50-12:20 ④ピラBackBody 太田	●11:50-12:35 見学会(2.45) 内野	11:50-12:40 ④ピラUpper+ 緒方	11:50-12:40 SP 内野	12:20-12:50 ④ピラTotalBody 高松	●12:10-12:55 見学会(2.45) 辻谷	10:20-10:50 ④ピラLower+ 辻谷	●10:10-10:55 見学会(2.45) 辻谷	
12:40-13:30 ④ピラLower+ 緒方	12:40-13:30 ④ピラLower+ 内野	●12:10-12:55 見学会(2.45) 緒方	13:00-13:45 見学会(2.45) 内野	13:10-13:40 SP 高松	13:10-13:45 見学会(2.45) 内野	●13:30-14:15 見学会(2.45) 内野	●13:00-13:45 見学会(2.45) 緒方	13:20-14:10 ④ピラUpper+ 緒方	14:40-15:10 SP 高松	●13:50-14:35 見学会(2.45) 辻谷	11:20-12:10 ④ピラJumpM 高松	●11:40-12:25 見学会(2.45) 太田	11:50-12:40 ④ピラLower+ 東田	
13:10-13:40 ④ピラChestSR 緒方	14:00-14:30 ④ピラRefCore 内野	●14:00-14:45 見学会(2.45) 辻谷	14:00-14:30 ④ピラRefCore 内野	●14:40-15:25 見学会(2.45) 緒方	15:00-15:50 ④ピラUpper+ 緒方	●15:00-15:45 見学会(2.45) 辻谷	●15:00-15:45 見学会(2.45) 高松	15:30-16:20 ④ピラH&L+ 内野	●15:30-16:15 見学会(2.45) 太田	●14:50-15:35 見学会(2.45) 辻谷	14:40-15:10 SP 高松	●12:00-12:45 ④ピラUpper+ 緒方	●12:10-12:55 見学会(2.45) 辻谷	
15:50-16:35 見学会(2.45) 太田	16:20-16:50 ④ピラcore 太田	●15:50-16:35 見学会(2.45) 太田	16:20-16:50 ④ピラcore 太田	●16:10-16:55 見学会(2.45) 内野	17:10-17:55 見学会(2.45) 内野	17:20-17:50 ④ピラcore 高松	●17:10-17:55 見学会(2.45) 緒方	18:20-19:10 ④ピラB+ 高松	●18:10-18:55 見学会(2.45) 内野	●17:30-18:15 見学会(2.45) 緒方	18:10-18:40 ④ピラHipLine 高松	●18:30-19:15 見学会(2.45) 内野	15:00-15:50 ④ピラA+ 高松	●15:10-15:55 見学会(2.45) 緒方
18:30-19:20 ④ピラLower+ 緒方	18:30-19:20 ④ピラLower+ 内野	●18:00-18:45 見学会(2.45) 辻谷	18:50-19:20 SP 緒方	●19:40-20:10 SP 緒方	18:50-19:40 ④ピラUpper+ 内野	19:40-20:10 SP 緒方	●19:40-20:10 SP 緒方	19:10-19:40 ④ピラUpper+ 内野	19:10-19:40 ④ピラControlF 高松	●16:40-17:25 見学会(2.45) 内野	20:10-21:00 ④ピラH&L+ 内野	18:30-19:00 SP 太田	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	19:10-19:40 ④ピラChestSR 緒方
19:50-20:20 ④ピラcore 太田	20:00-20:45 見学会(2.45) 辻谷	●19:50-20:45 見学会(2.45) 辻谷	20:40-21:30 ④ピラWaist+ 緒方	21:10-22:00 ④ピラLower+ 内野	20:40-21:30 ④ピラWaist+ 緒方	21:10-22:00 ④ピラA+ 高松	●20:40-21:30 ④ピラB+ 内野	20:40-21:30 ④ピラB+ 内野	21:30-22:00 SP 高松	20:50-21:40 ④ピラLower+ 内野	21:10-22:00 ④ピラJumpM 高松	19:30-20:20 ④ピラB+ 内野	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	20:10-20:40 ④ピラHipLine 高松
20:50-21:40 ④ピラH&L+ 太田	21:10-22:00 ④ピラLower+ 内野	●20:50-21:40 ④ピラH&L+ 太田	21:10-22:00 ④ピラLower+ 内野	21:10-22:00 ④ピラA+ 高松	21:10-22:00 ④ピラA+ 高松	21:10-22:00 ④ピラA+ 高松	●21:10-22:00 ④ピラA+ 高松	21:10-22:00 ④ピラA+ 高松	21:10-22:00 SP 高松	21:10-22:00 ④ピラJumpM 高松	21:10-22:00 ④ピラJumpM 高松	19:10-19:40 ④ピラChestSR 緒方	●19:20-20:05 見学会(2.45) 太田	20:10-20:40 ④ピラHipLine 高松

【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) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
1(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
1(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
1(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	内野颯己
3(月) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
3(月) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
3(月) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
3(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
3(月) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	高松佑奈
4(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	熊野美琴
4(火) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
5(水) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
5(水) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
5(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
5(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
5(水) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	内野颯己
6(木) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
6(木) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
6(木) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
7(金) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	小西楓
7(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	内野颯己
7(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
7(金) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
8(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	熊野美琴
8(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
8(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	熊野美琴
10(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
10(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	室山紗耶
10(月) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
10(月) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	高松佑奈
10(月) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	室山紗耶
11(火) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
11(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
11(火) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
11(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
11(火) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
12(水) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
12(水) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
12(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
12(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
12(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
13(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
13(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
13(木) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
13(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
13(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
14(金) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
14(金) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
14(金) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
14(金) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
14(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(金) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
15(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
15(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
15(土) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
17(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	内野颯己
17(月) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(月) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
17(月) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
18(火) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	高松佑奈
18(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
18(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
19(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	小西楓
19(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
19(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
19(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
19(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
20(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
20(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	内野颯己
20(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
20(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
21(金) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
21(金) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
21(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
21(金) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
21(金) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	内野颯己
21(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	内野颯己
22(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
22(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
22(土) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
22(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(月) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(月) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
24(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
25(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
25(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
25(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
25(火) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
26(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
26(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
26(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	東田沙耶
27(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
27(木) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
28(金) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
28(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	太田茉利菜
28(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	内野颯己
28(金) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
28(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(土) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
29(土) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾

○ … 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分講座	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。
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分講座	10分講座	

