

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 明石店(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。



【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	③ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	③ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	③ビラB+	Basic+	50分
2.5	③ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	③ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	③ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	③ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	③ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	③ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	③ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	③ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	③ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX 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	③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) 08:00~08:45	1	見学会(2.45)	岩井萌恵
1(土) 10:00~10:45	1	見学会(2.45)	栗原優里
1(土) 11:30~12:15	1	見学会(2.45)	田代陽菜
1(土) 13:30~14:15	1	見学会(2.45)	塙本衣音
3(月) 08:30~09:15	1	見学会(2.45)	塙本衣音
3(月) 10:00~10:45	1	見学会(2.45)	岩井萌恵
3(月) 11:30~12:15	1	見学会(2.45)	田代陽菜
3(月) 13:00~13:45	1	見学会(2.45)	栗原優里
3(月) 15:30~16:15	1	見学会(2.45)	米倉薰
4(火) 11:10~11:55	1	見学会(2.45)	岩井萌恵
4(火) 17:30~18:15	1	見学会(2.45)	山本美結
4(火) 19:00~19:45	1	見学会(2.45)	山本美結
4(火) 20:30~21:15	1	見学会(2.45)	山本美結
5(水) 11:40~12:25	1	見学会(2.45)	田代陽菜
5(水) 13:30~14:15	1	見学会(2.45)	山本美結
5(水) 15:00~15:45	1	見学会(2.45)	山本美結
5(水) 18:00~18:45	1	見学会(2.45)	山本美結
5(水) 19:30~20:15	1	見学会(2.45)	山本美結
5(水) 21:00~21:45	1	見学会(2.45)	山本美結
6(木) 09:20~10:05	1	見学会(2.45)	山本美結
6(木) 10:50~11:35	1	見学会(2.45)	山本美結
6(木) 13:30~14:15	1	見学会(2.45)	山本美結
6(木) 17:30~18:15	1	見学会(2.45)	田代陽菜
6(木) 19:30~20:15	1	見学会(2.45)	塙本衣音
7(金) 09:00~09:45	1	見学会(2.45)	山本美結
7(金) 10:30~11:15	1	見学会(2.45)	山本美結
7(金) 12:00~12:45	1	見学会(2.45)	山本美結
7(金) 14:30~15:15	1	見学会(2.45)	山本美結
7(金) 18:20~19:05	1	見学会(2.45)	山本美結
7(金) 20:00~20:45	1	見学会(2.45)	山本美結
8(土) 10:30~11:15	1	見学会(2.45)	田代陽菜
8(土) 12:00~12:45	1	見学会(2.45)	山本美結
8(土) 13:30~14:15	1	見学会(2.45)	山本美結
8(土) 15:30~16:15	1	見学会(2.45)	山本美結
8(土) 17:00~17:45	1	見学会(2.45)	山本美結
10(月) 09:00~09:45	1	見学会(2.45)	山本美結
10(月) 10:30~11:15	1	見学会(2.45)	山本美結
10(月) 19:00~19:45	1	見学会(2.45)	塙本衣音
10(月) 20:30~21:15	1	見学会(2.45)	田代陽菜
11(火) 10:00~10:45	1	見学会(2.45)	山本美結
11(火) 11:30~12:15	1	見学会(2.45)	山本美結
11(火) 13:30~14:15	1	見学会(2.45)	山本美結
11(火) 17:30~18:15	1	見学会(2.45)	山本美結
11(火) 21:00~21:45	1	見学会(2.45)	栗原優里
12(水) 09:30~10:15	1	見学会(2.45)	山本美結
12(水) 11:00~11:45	1	見学会(2.45)	山本美結
12(水) 12:30~13:15	1	見学会(2.45)	山本美結
12(水) 14:00~14:45	1	見学会(2.45)	山本美結
12(水) 18:00~18:45	1	見学会(2.45)	山本美結
12(水) 19:30~20:15	1	見学会(2.45)	山本美結
13(木) 11:30~12:15	1	見学会(2.45)	山本美結

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	山本美結
13(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	山本美結
13(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	山本美結
14(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	田代陽菜
14(金)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	岩井萌恵
14(金)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	田代陽菜
14(金)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	栗原優里
15(土)	08:00-08:45	1 見学会(2.45)	山本美結
15(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	山本美結
15(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	田代陽菜
15(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	山本美結
15(土)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	山本美結
15(土)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	塚本衣音
17(月)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	栗原優里
17(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	山本美結
17(月)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	山本美結
17(月)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	山本美結
17(月)	20:50-21:35	1 見学会(2.45)	山本美結
18(火)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	山本美結
18(火)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	山本美結
18(火)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	山本美結
18(火)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	山本美結
18(火)	20:40-21:25	1 見学会(2.45)	山本美結
19(水)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	岩井萌恵
19(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	塚本衣音
19(水)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	山本美結
19(水)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	山本美結
19(水)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	山本美結
19(水)	21:00-21:45	1 見学会(2.45)	山本美結
20(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	山本美結
20(木)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	山本美結
20(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	塚本衣音
20(木)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	塚本衣音
21(金)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	角南晴菜
21(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	栗原優里
21(金)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	井上実季
22(土)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	山本美結
22(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	山本美結
22(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	山本美結
22(土)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	山本美結
24(月)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	米倉薫
24(月)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	栗原優里
24(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	岩井萌恵
25(火)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	塚本衣音
25(火)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	栗原優里
25(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	山本美結
25(火)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	山本美結
25(火)	20:30-21:15	1 見学会(2.45)	山本美結
26(水)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	山本美結
26(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	山本美結
26(水)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	山本美結

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
26(水)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	山本美結
26(水)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	山本美結
27(木)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	山本美結
27(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	山本美結
27(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	山本美結
27(木)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	山本美結
27(木)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	塚本衣音
27(木)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	米倉薫
28(金)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	栗原優里
28(金)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	山本美結
28(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	山本美結
28(金)	21:00-21:45	1 見学会(2.45)	山本美結
29(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	山本美結
29(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	山本美結
29(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	栗原優里
29(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	山本美結
29(土)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	栗原優里

