

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 豊中店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月26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。

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)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
08:30-10:20 ④ビラLower+ 錦野	09:30-10:00 ④ビラRefBody 東條	09:30-10:00 SP 小橋	09:30-10:20 ④ビラH&L+ 池内	09:30-10:20 ④ビラUpper+ 池内	09:30-09:00 SP 小橋								
10分	10分	10分	10分	10分	10分								
10:20-11:10 ④ビラLower+ 錦野	10:20-11:20 ④ビラB+ 東條	●10:15-11:00 見学会(2.45) 小橋	10:30-11:20 ④ビラWaist+ 矢崎	10:30-11:20 ④ビラRefBody 池内	10:30-11:20 ④ビラB&A+ 東條	09:30-10:20 ④ビラUpper+ 池内	09:30-10:20 ④ビラB&A+ 東條	09:30-10:00 SP 池田	09:30-10:00 SP 池田	09:30-10:00 SP 池田	09:30-10:00 SP 池田	09:30-10:00 SP 池田	10分
10:50-11:40 ④ビラB&A+ 錦野	11:30-12:00 ④ビラStretchO 池田	●11:20-12:05 見学会(2.45) 錦野	11:50-12:20 ④ビラRefBody 東條	11:50-12:20 ④ビラUpper+ 池内	11:50-12:20 ④ビラRefBody 池内	10:50-11:40 ④ビラWaist+ 矢崎	10:50-11:40 ④ビラRefBody 池内	10:50-11:20 ④ビラB&A+ 東條	10:50-11:20 ④ビラB&A+ 矢崎	10:50-11:20 ④ビラB&A+ 池内	10:50-11:20 ④ビラB&A+ 矢崎	10:50-11:20 ④ビラB&A+ 池内	10分
12:10-12:40 SP 小橋	●12:00-12:45 見学会(2.45) 池内	12:20-12:50 SP 小橋	12:50-13:40 ④ビラWaist+ 錦野	13:20-13:55 ④ビラLower+ 矢崎	13:20-13:40 ④ビラLower+ 池内	12:10-13:00 ④ビラUpper+ 池内	12:10-13:00 ④ビラUpper+ 池内	12:10-12:40 SP 矢崎	12:10-12:40 SP 矢崎	12:10-12:40 SP 矢崎	12:10-12:40 SP 矢崎	12:10-12:40 SP 矢崎	10分
13:10-13:40 ④ビラRefCore 錦野													
17:30-18:00 ④ビラControlF 小橋	●17:20-18:05 見学会(2.45) 錦野	17:40-18:10 ④ビラTotalBody 東條	17:50-18:20 ④ビラRefBody 東條	17:40-18:10 ④ビラB&A+ 池内	17:30-18:20 ④ビラPerBackBody 小橋	17:40-18:20 ④ビラRefBody 矢崎	17:40-18:20 ④ビラRefBody 矢崎	16:30-17:20 ④ビラH&L+ 矢崎	16:30-17:20 ④ビラH&L+ 矢崎	16:20-17:05 見学会(2.45) 錦野	16:20-17:05 見学会(2.45) 錦野	16:20-17:05 見学会(2.45) 東條	10分
18:30-19:20 ④ビラLower+ 池内	18:50-19:20 SP 矢崎	18:40-19:30 ④ビラB+ 東條	●18:30-19:15 見学会(2.45) 矢崎	18:50-19:20 SP 矢崎	18:40-19:30 ④ビラB+ 矢崎	18:40-19:30 ④ビラB+ 矢崎	18:40-19:30 ④ビラB+ 矢崎	16:40-17:10 ④ビラRefBody 池内	16:40-17:10 ④ビラRefBody 池内	16:30-17:15 見学会(2.45) 錦野	16:30-17:15 見学会(2.45) 錦野	16:20-17:10 見学会(2.45) 錦野	10分
19:50-20:20 SP 小橋	19:50-20:40 ④ビラUpper+ 池内	20:00-20:50 ④ビラB&A+ 錦野	20:00-20:50 ④ビラRefBody 東條	19:50-20:20 ④ビラRefBody 東條	20:00-20:30 SP 矢崎	20:00-20:30 SP 矢崎	20:00-20:30 SP 矢崎	20:50-21:40 ④ビラLower+ 東條	20:50-21:40 ④ビラWaist+ 錦野	15:30-16:20 ④ビラLower+ 矢崎	15:30-16:20 ④ビラLower+ 矢崎	15:20-16:05 見学会(2.45) 東條	10分
20:50-21:40 ④ビラH&L+ 池内	21:10-21:40 SP 矢崎	21:10-21:40 ④ビラRefBody 東條		20:50-21:40 ④ビラLower+ 東條	20:50-21:40 ④ビラWaist+ 錦野					14:10-14:40 ④ビラControlF 池田	14:10-14:40 ④ビラControlF 池田	13:00-13:50 ④ビラB+ 矢崎	10分
										14:30-15:20 ④ビラH&L+ 矢崎	14:30-15:20 ④ビラH&L+ 矢崎	13:10-13:40 SP 矢崎	10分
										15:50-16:40 ④ビラUpper+ 東條	15:50-16:40 ④ビラUpper+ 東條	16:30-17:20 ④ビラcore 笠松	10分
										17:10-17:40 ④ビラRefBody 東條	17:10-17:40 ④ビラRefBody 東條	16:20-17:10 ④ビラcore 笠松	10分
										18:10-18:40 SP 矢崎	18:10-18:40 SP 矢崎	17:30-18:00 ④ビラcore 小橋	10分
										18:20-19:10 ④ビラLower+ 矢崎	18:20-19:10 ④ビラLower+ 矢崎	18:30-19:00 SP 小橋	10分
										19:00-19:30 SP 矢松	19:00-19:30 SP 矢松	18:30-19:00 SP 小橋	10分
										19:40-20:30 ④ビラWaist+ 池田	19:40-20:30 ④ビラWaist+ 池田	19:30-20:20 ④ビラH&L+ 笠松	10分
										20:00-20:50 ④ビラUpper+ 錦野	20:00-20:50 ④ビラUpper+ 錦野	19:30-20:20 ④ビラH&L+ 笠松	10分
										21:00-21:30 SP 池田	21:00-21:30 SP 池田	20:50-21:40 ④ビラWaist+ 錦野	10分
										21:10-21:40 ④ビラRefCore 錦野	21:10-21:40 ④ビラRefCore 錦野	20:50-21:40 ④ビラUpper+ 矢崎	10分

定休日

定休日

## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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
3(月)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	東條真佳
7(金)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
10(月)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	池田薫子
10(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	小橋美紅
10(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
10(月)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	池内叶
11(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	池田薫子
11(火)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
11(火)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
11(火)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	池内叶
12(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	池内叶
12(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
13(木)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	東條真佳
13(木)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	小橋美紅
13(木)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
13(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	東條真佳
13(木)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
14(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	池田薫子
14(金)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	池内叶
14(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	笠松実夕
14(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	池内叶
14(金)	19:25-20:10	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
15(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	東條真佳
15(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	小橋美紅
15(土)	14:15-15:00	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
17(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	池内叶
17(月)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
18(火)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
18(火)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	池内叶
19(水)	10:15-11:00	1 見学会(2.45)	小橋美紅
19(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	東條真佳
19(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
20(木)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	池内叶
20(木)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
21(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
21(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
22(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	小橋美紅
22(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈
22(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	東條真佳
26(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	鎌野陽菜
28(金)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	矢崎愛奈



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+