




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

※2025年11月28日02:00 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													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 Christmas2025	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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:50-10:35	1	見学会(1.45)	佐野遥香
1(土) 12:10-12:55	1	見学会(1.45)	長井美奈
1(土) 16:30-17:15	1	見学会(1.45)	山岡明日香
3(月) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
3(月) 10:40-11:25	1	見学会(1.45)	長井美奈
3(月) 12:40-13:25	1	見学会(1.45)	佐野遥香
3(月) 14:00-14:45	1	見学会(1.45)	瀧優月
4(火) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
4(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	瀧優月
5(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	浅沼優花
5(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	長井美奈
6(木) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	浅沼優花
7(金) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	浅沼優花
7(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	瀧優月
7(金) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	長井美奈
8(土) 09:00-09:45	1	見学会(1.45)	佐野遥香
8(土) 11:00-11:45	1	見学会(1.45)	浅沼優花
8(土) 13:00-13:45	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
8(土) 16:10-16:55	1	見学会(1.45)	山岡明日香
10(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
10(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	瀧優月
10(月) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	長井美奈
11(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
11(火) 11:10-11:55	1	見学会(1.45)	大橋未青
11(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	山岡明日香
12(水) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	長井美奈
12(水) 11:00-11:45	1	見学会(1.45)	大橋未青
12(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
13(木) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	佐野遥香
13(木) 11:00-11:45	1	見学会(1.45)	大橋未青
13(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
13(木) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	長井美奈
14(金) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	松木晴実
14(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
14(金) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	大橋未青
15(土) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	浅沼優花
15(土) 11:00-11:45	1	見学会(1.45)	山岡明日香
15(土) 13:10-13:55	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
15(土) 16:00-16:45	1	見学会(1.45)	松木晴実
17(月) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
17(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	大橋未青
17(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	浅沼優花
18(火) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	山岡明日香
18(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	大橋未青
18(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	瀧優月
19(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	浅沼優花
19(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
19(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	佐野遥香
20(木) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
20(木) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	山岡明日香
20(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	浅沼優花

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
21(金)	08:40-09:25	1	見学会(2.45)	大橋未青
21(金)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	山岡明日香
22(土)	09:50-10:35	1	見学会(1.45)	松本晴実
22(土)	11:50-12:35	1	見学会(1.45)	佐野遥香
22(土)	14:10-14:55	1	見学会(1.45)	大橋未青
24(月)	08:10-08:55	1	見学会(1.45)	大橋未青
24(月)	09:50-10:35	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
24(月)	12:10-12:55	1	見学会(1.45)	山岡明日香
24(月)	14:10-14:55	1	見学会(1.45)	瀧優月
25(火)	08:40-09:25	1	見学会(2.45)	佐野遥香
25(火)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
25(火)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	山岡明日香
26(水)	08:40-09:25	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
26(水)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	瀧優月
26(水)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	山岡明日香
27(木)	08:40-09:25	1	見学会(2.45)	大橋未青
27(木)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
27(木)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	長井美奈
28(金)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	長井美奈
28(金)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	浅沼優花
29(土)	07:40-08:25	1	見学会(1.45)	山岡明日香
29(土)	09:50-10:35	1	見学会(1.45)	大橋未青
29(土)	12:10-12:55	1	見学会(1.45)	浅沼優花

… 常温レッスン

… 体験レッスン予約可能

… 10分講座

… 特別レッスン

… プレミアムワークショップ  
(追加料金あり)

レッスン前  
10分講座

10分

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

レッスン後  
10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分

【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+