

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。

【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ReBody	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ReCore	Refresh Core	30分
3	③ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullIMIX 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) 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)	松木晴実
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)	瀬優月
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)	瀬優月
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 SP … 特別レッスン
 … 体験レッスン予約可能 WS … ブレミアムワークショップ
10分 … 10分講座 (追加料金あり)

10分
 レッスン前 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名
10分
 レッスン後 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
10分
 レッスン後 10分講座

【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

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+

