





2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 千歳烏山店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30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]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	60分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	SP RintosulMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

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)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	山住桃花
1(土)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	井上梨子
3(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	井上梨子
3(月)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
3(月)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	山住桃花
4(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	樋口奈々
4(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	山住桃花
5(水)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
6(木)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	山住桃花
7(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	井上梨子
7(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
8(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	井上梨子
8(土)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	樋口奈々
10(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	山住桃花
10(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
10(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	長船あおい
11(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
11(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	樋口奈々
11(火)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	長船あおい
11(火)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	山住桃花
12(水)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	樋口奈々
12(水)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	山住桃花
12(水)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	井上梨子
13(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	長船あおい
13(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	樋口奈々
13(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	井上梨子
14(金)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	山住桃花
14(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	長船あおい
14(金)	20:10-20:55	1 見学会(2.45)	井上梨子
15(土)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	樋口奈々
15(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	井上梨子
15(土)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	樋口奈々
17(月)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	樋口奈々
17(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	山住桃花
18(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	井上梨子
18(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	樋口奈々
18(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
18(火)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	山住桃花
19(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
19(水)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	長船あおい
20(木)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	井上梨子
20(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	井上梨子
21(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	樋口奈々
21(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	長船あおい
21(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	山住桃花
22(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	三浦伊万里
22(土)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	山住桃花
22(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	井上梨子
24(月)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	長船あおい
24(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	樋口奈々
24(月)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	井上梨子

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
25(火)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	樋口奈々
25(火)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	山住桃花
26(水)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	三浦伊万里
26(水)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	山住桃花
26(水)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	長船あおい
27(木)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	樋口奈々
27(木)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	三浦伊万里
27(木)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	長船あおい
28(金)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	樋口奈々
28(金)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	山住桃花
28(金)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	山住桃花
29(土)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	三浦伊万里
29(土)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	井上栞子
29(土)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	長船あおい

○ … 常温レッスン

● … 体験レッスン予約可能

105分 … 10分講座

SP … 特別レッスン

WS … 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

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
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。



【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+

