

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

レッスン日時	頻度	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)	井上菜子
29(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	長船あおい

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
 ■ … 10分講座 (追加料金あり)

【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。

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



【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+

