

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

※2025年11月30日02:04 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。

14日(金)	15日(土)	16日(日)	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)				
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			
08:30-09:20 ④ビラUpper+ 小山																
09:30-10:00 ④ビラRefBody 櫻原		09:40-10:30 ④ビラLower+ 小山	●09:40-10:25 見学会(2.45) 木原		09:30-10:00 SP 櫻原	●09:30-10:15 見学会(2.45) 小野	09:30-10:00 SP 中川	●09:30-10:15 見学会(2.45) 櫻原	09:30-10:00 SP 櫻原	●09:30-10:15 見学会(2.45) 小野	08:30-09:00 ④ビラPerBackBody 小野					
10:30-11:20 ④ビラH&L+ 櫻原		10:50-11:20 ④ビラChestSR 櫻原	●10:50-11:35 見学会(2.45) 鎌田		10:20-11:10 ④ビラB+ 櫻原	10:30-11:00 SP 小野	10:30-11:20 ④ビラ+ 櫻原	10:30-11:20 ④ビラPerBackBody 櫻原	10:30-11:20 ④ビラUpper+ 櫻原	10:30-11:10 ④ビラLower+ 小山	09:20-09:50 SP 小野					
11:50-12:40 ④ビラLower+ 木原	●11:50-12:35 見学会(2.45) 櫻原			11:50-12:40 ④ビラRefCore 鎌田	11:30-12:20 ④ビラA+ 中川	11:50-12:20 ④ビラRefCore 鎌田	11:30-12:20 ④ビラ+ 櫻原	11:30-12:20 ④ビラ+ 小野	11:20-12:10 ④ビラUpper+ 櫻原	11:20-12:10 ④ビラLower+ 小山	09:30-09:20 ④ビラWaist+ 櫻原					
12:30-13:20 ④ビラH&L+ 小野				13:10-14:00 ④ビラB&A+ 木原	12:30-13:40 ④ビラUpper+ 木原	●12:30-13:35 見学会(2.45) 櫻原	12:50-13:40 ④ビラLower+ 小山	12:50-13:40 ④ビラB&A+ 小野	12:50-13:40 ④ビラLower+ 木原	13:00-13:45 見学会(2.45) 櫻原	12:30-13:00 SP 櫻原					
13:10-13:40 ④ビラPerBackBody 小野	●13:10-13:55 見学会(2.45) 鎌田			14:30-15:20 ④ビラH&L+ 木原	14:30-15:15 ④ビラA+ 小野	●14:30-15:15 見学会(2.45) 木原	14:30-15:00 ④ビラH&L+ 小野	●14:30-15:15 見学会(2.45) 中川	14:10-14:40 ④ビラRefBody	14:10-14:40 ④ビラPerBackBody 小野	14:10-14:40 ④ビラPerBackBody 小山					
14:10-15:00 ④ビラB&A+ 木原	●14:10-14:55 見学会(2.45) 小野			15:30-16:20 ④ビラRefBody 鎌田	15:30-16:20 ④ビラWaist+ 櫻原	15:30-16:20 ④ビラ+ 櫻原	15:30-16:20 ④ビラH&L+ 鎌田	15:30-16:15 見学会(2.45) 櫻原	15:30-16:20 ④ビラ+ 櫻原	15:30-16:20 ④ビラ+ 木原	14:30-15:30 SP 木原					
15:00-15:30 ④ビラHipLine 木原		15:00-15:30 ④ビラHipLine 木原	●15:00-15:45 見学会(2.45) 小野	16:40-17:10 ④ビラWaist+ 鎌田	17:20-17:50 ④ビラChestSR 櫻原	●17:30-18:15 見学会(2.45) 櫻原	17:40-18:10 ④ビラPerBackBody 櫻原	17:50-18:20 ④ビラRefCore 鎌田	17:50-18:20 ④ビラ+ 小野	18:00-18:45 見学会(2.45) 小山	15:00-15:30 SP 小野					
15:30-16:20 ④ビラLower+ 櫻原		15:50-16:40 ④ビラB&A+ 鎌田	●15:50-16:35 見学会(2.45) 木原	17:30-18:20 ④ビラLower+ 木原	18:30-19:00 ④ビラTotalBody 小野	●18:30-19:15 見学会(2.45) 櫻原	18:10-19:00 ④ビラWaist+ 木原	●18:40-19:30 見学会(2.45) 櫻原	18:40-19:30 ④ビラUpper+ 小山	18:40-19:30 ④ビラWaist+ 櫻田	18:40-19:30 ④ビラLower+ 櫻原	16:40-17:30 ④ビラRefCore 鎌田				
16:40-17:30 ④ビラWaist+ 鎌田	●16:40-17:25 見学会(2.45) 木原	17:00-17:50 ④ビラB+ 鎌田		19:20-20:10 ④ビラUpper+ 小野	19:20-19:50 ④ビラHipLine 木原		19:50-20:20 ④ビラ+ 木原	20:10-21:00 ④ビラB+ 櫻原	20:40-21:10 ④ビラStretchC 木原	21:00-21:30 SP 中川	21:00-21:30 SP 櫻原	17:00-17:50 ④ビラ+ 木原				
17:50-18:40 ④ビラUpper+ 鎌田		18:10-19:00 ④ビラUpper+ 小野		19:50-20:40 ④ビラB+ 小野	20:30-21:00 ④ビラ+ 木原	●10分	20:10-21:00 ④ビラB+ 櫻原	20:40-21:10 ④ビラStretchC 木原	21:00-21:30 SP 櫻原			17:00-17:50 ④ビラ+ 木原	18:40-19:30 ④ビラ+ 中川	●18:40-19:25 見学会(2.45) 木原		
19:00-19:30 ④ビラControlF 小野				21:00-21:30 ④ビラChestSR 小野	21:00-21:30 SP 中川							19:50-20:40 ④ビラLower+ 小山	19:50-20:40 ④ビラ+ 小野	●18:40-19:25 見学会(2.45) 木原		
19:50-20:40 ④ビラH&L+ 鎌田												21:00-21:30 ④ビラChestSR 中川	21:00-21:30 SP 櫻原			
21:00-21:30 ④ビラChestSR 小野													21:00-21:30 ④ビラChestSR 中川	21:00-21:30 SP 櫻原		

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	⑩ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	⑩ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⑩ピラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑩ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	⑩ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	⑩ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	⑩ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	⑩ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑩ピラControlF	Control Flow	30分
4	⑩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
1(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	小野遥香
1(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	梶原愛海
3(月)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
3(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	小野遥香
3(月)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	梶原愛海
4(火)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
4(火)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
5(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
5(水)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	木原冬莉
5(水)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
5(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
6(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
6(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
6(木)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	木原冬莉
7(金)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
7(金)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
7(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
8(土)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
8(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	木原冬莉
8(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	鎌田希
8(土)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	梶原愛海
10(月)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	木原冬莉
10(月)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	鎌田希
10(月)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
10(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
10(月)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	梶原愛海
11(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
11(火)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	中川愛
11(火)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	木原冬莉
11(火)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
11(火)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
12(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
12(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
12(水)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	梶原愛海
12(水)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	鎌田希
12(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	中川愛
12(水)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	小山奈子
13(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
13(木)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	小野遥香
13(木)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	木原冬莉
14(金)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	梶原麻友香
14(金)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	鎌田希
14(金)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小野遥香
14(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
15(土)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
15(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	鎌田希
15(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	梶原愛海
15(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	小野遥香
15(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
17(月)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	鎌田希
17(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小野遥香

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
17(月)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	小山奈子
17(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
18(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
18(火)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	榎原愛海
19(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	中川愛
19(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	榎原愛海
19(水)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小野遥香
20(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
20(木)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	榎原愛海
20(木)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
20(木)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	榎原愛海
21(金)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
21(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
21(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	榎原愛海
21(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
21(金)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	小山奈子
22(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	木原冬莉
22(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小山奈子
22(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	小野遥香
22(土)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	木原冬莉
24(月)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	鎌田希
24(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小山奈子
24(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
24(月)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
24(月)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
24(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	小山奈子
25(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
25(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	中川愛
25(火)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小山奈子
25(火)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	榎原愛海
25(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	小山奈子
25(火)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
26(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
26(水)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
26(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
26(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	榎原愛海
26(水)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
27(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	中川愛
27(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
27(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	中川愛
27(木)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	榎原愛海
27(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
28(金)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	小山奈子
28(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	鎌田希
28(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	小山奈子
28(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
28(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
28(金)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
29(土)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
29(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小山奈子
29(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
29(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	小野遥香

○ … 常温レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ	●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。
10分 … 10分講座	(追加料金あり)	●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。
レッスン前 10分講座	レッスン名 インストラクター名	お時間に余裕をもってお越しください。
18:30-19:30	10分	21:00-22:00
レッスン後 10分講座	10分	レッスン名 インストラクター名

