

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

※2025年11月29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	⑩ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑩ビラRefreshBody	Refresh Body	30分
2.5	⑩ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	⑩ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ビラRefreshCore	Refresh Core	30分
3	⑩ビラPerfectBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑩ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑩ビラControlF	Control Flow	30分
4	⑩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) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	富永純怜
1(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
1(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
3(月) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
3(月) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	益原千尋
3(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	富永純怜
4(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	福島聖月
4(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
5(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	富永純怜
5(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	南真紀
5(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	福島聖月
5(水) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
6(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	南真紀
6(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
6(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	富永純怜
7(金) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	南真紀
7(金) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
8(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	南真紀
8(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
10(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	益原千尋
10(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
10(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
11(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	南真紀
11(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
11(火) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	益原千尋
12(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
12(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
12(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
13(木) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	福島聖月
13(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	益原千尋
13(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	富永純怜
14(金) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	南真紀
14(金) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	福島聖月
14(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
15(土) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
15(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	福島聖月
15(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
17(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
17(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	富永純怜
17(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	福島聖月
18(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	南真紀
18(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
18(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
18(火) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	富永純怜
19(水) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
19(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	南真紀
19(水) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	南真紀
20(木) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	福島聖月
20(木) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
20(木) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	福島聖月
21(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	富永純怜

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) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
21(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
21(金) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
22(土) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
22(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	福島聖月
22(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	南真紀
22(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	池田理子
24(月) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
24(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
25(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
25(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
25(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	南真紀
26(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	福島聖月
26(水) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	石井帆乃果
26(水) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	南真紀
27(木) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	南真紀
27(木) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
27(木) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	三塙瑠海
28(金) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	片桐日菜子
28(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	福島聖月
28(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	富永純怜
29(土) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	福島聖月
29(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	片桐日菜子

◎ … 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)

10分  
 レッスン前 18:30-19:30 レッスン名 インドラクター名  
 10分講座  
 レッスン後 21:00-22:00 レッスン名 インドラクター名  
 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](http://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+

