

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

※2025年11月30日02:02 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			
定休日	08:00-08:50 ◎ピラToneBody 真壁	●07:50-08:35 見学会(2.45) 青木		08:00-08:50 ◎ピラR&A+ 園原	●07:50-08:35 見学会(2.45) 清水				08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 大崎	●10分						
	08:00-09:50 ◎ピラB+ 真壁			08:00-09:50 ◎ピラHipLine 石野田	●08:50-09:35 見学会(2.45) 青木	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 園原	●08:50-09:35 見学会(2.45) 青木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 大崎	●08:50-09:35 見学会(2.45) 青木	●10分		08:50-09:35 見学会(2.45) 青木	●10分			
	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 園原			10:20-10:10 ◎ピラUpper+ 大崎	10:00-10:50 ◎ピラR&A+ 清水	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 園原	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 大崎	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 園原	10:40-11:10 ◎ピラBackBody 真壁	●10:30-11:15 見学会(2.45) 園原	●10:00-10:30 ◎ピラChestSR 真壁	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 真壁	●08:50-09:35 見学会(2.45) 青木	●10分		
	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 園原			11:40-12:30 ◎ピラLower+ 大崎	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 清水	11:20-11:55 見学会(2.45) 石野田	11:20-11:55 見学会(2.45) 青木	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 大崎	11:20-12:10 ◎ピラ+ 園原	●11:10-11:55 見学会(2.45) 青木	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 大崎	●09:50-10:35 見学会(2.45) 青木	●08:50-09:30 見学会(2.45) 青木	●10分		
	13:30-13:30 ◎ピラCore 真壁			13:30-13:30 ◎ピラUpper+ 大崎	12:40-13:30 ◎ピラB+ 石野田	12:40-11:50 ◎ピラcore 石野田	12:40-11:50 ◎ピラUpper+ 大崎	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 大崎	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 大崎	●12:40-13:30 ◎ピラLower+ 大崎	●11:00-11:50 ◎ピラChestSR 真壁	●10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 真壁	●08:50-09:35 見学会(2.45) 青木	●10分		
	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 清水			14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 大崎	13:50-14:35 見学会(2.45)					14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 園原	●12:20-13:10 ◎ピラJumpM 石野田	●12:10-12:55 見学会(2.45)	●12:20-13:10 ◎ピラJumpM 真壁	●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 大崎	●11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 清水	●11:10-11:55 見学会(2.45) 石野田
	15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 園原			15:20-16:10 ◎ピラLower+ 大崎						15:20-16:10 ◎ピラ+ 園原	●15:10-15:55 見学会(2.45) 石野田					
	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 清水			16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 園原						16:40-17:10 ◎ピラHipLine 石野田	●16:50-17:35 見学会(2.45) 石野田	●16:50-17:35 見学会(2.45) 園原	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 大崎	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 大崎	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 大崎	●16:30-17:15 見学会(2.45) 石野田
	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 園原			17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 真壁	17:10-17:55 見学会(2.45) 青木	17:00-17:50 ◎ピラJumpM 石野田	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 大崎	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 大崎	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 大崎	●17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 真壁	●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 園原	●17:10-17:55 見学会(2.45) 石野田	●17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 真壁	●17:10-17:55 見学会(2.45) 清水	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 大崎	
	18:00-18:30 ◎ピラHipLine 石野田			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	●18:10-18:55 見学会(2.45) 真壁	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 清水	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	●18:40-19:10 ◎ピラControlF 真壁	●18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 清水	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	●18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 清水	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 大崎		
	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大崎			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大崎	●19:30-20:15 見学会(2.45) 青木	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 清水	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 真壁	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 清水	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 清水	●19:40-20:10 ◎ピラLower+ 大崎	●19:40-20:10 ◎ピラLower+ 大崎	●19:40-20:10 ◎ピラRefBody 清水	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 大崎	●19:10-19:55 見学会(2.45) 清水		
	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 真壁			21:00-21:30 ◎ピラChestSR 真壁			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 清水		20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 清水		●20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 大崎	●20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 大崎	●20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 大崎	●20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 大崎	●19:10-19:55 見学会(2.45) 清水	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	①ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	①ビラB+	Basic+	50分
2.5	①ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	①ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	①ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	①ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	①ビラHipL+	Hip&Legs+	50分
3	①ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	①ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	①ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	①ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	①ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	①ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	①ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	①ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	①ビラControlF	Control Flow	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) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	青木果南
1(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	青木果南
3(月) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	清水桃湖
3(月) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	園原桃華
4(火) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
4(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	青木果南
4(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	青木果南
5(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
5(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	青木果南
5(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	真壁遙
6(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
7(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
7(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	青木果南
7(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	清水桃湖
8(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	園原桃華
8(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	石野田明日菜
10(月) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	青木果南
10(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	真壁遙
10(月) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	石野田明日菜
11(火) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	青木果南
11(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	青木果南
11(火) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	園原桃華
11(火) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
12(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
12(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	青木果南
12(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
13(木) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	石野田明日菜
13(木) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	石野田明日菜
13(木) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
14(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
14(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	清水桃湖
14(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	園原桃華
15(土) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	真壁遙
15(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	園原桃華
15(土) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	真壁遙
17(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
17(月) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	清水桃湖
17(月) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	石野田明日菜
18(火) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	青木果南
18(火) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	園原桃華
18(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
18(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	園原桃華
19(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
19(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	青木果南
19(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	真壁遙
20(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	真壁遙
20(木) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	真壁遙
20(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	石野田明日菜
20(木) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	清水桃湖
21(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青木果南
21(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	青木果南

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) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	石野田明日葉
21(金) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	長江真歩
22(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	石野田明日葉
22(土) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	青木果南
22(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	清水桃湖
22(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	青木果南
24(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	真壁遥
24(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	園原桃華
24(月) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	清水桃湖
25(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	真壁遥
25(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	青木果南
26(水) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	石野田明日葉
26(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	園原桃華
26(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	清水桃湖
27(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	真壁遥
27(木) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	真壁遥
27(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	園原桃華
27(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	石野田明日葉
28(金) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	真壁遥
28(金) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	石野田明日葉
28(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	真壁遥
28(金) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	川上明日那
29(土) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	真壁遥
29(土) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	清水桃湖

◎ … 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
 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

【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。

Rintosull

【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+

