

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウンサンピアン店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月28日02:03 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	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ			
09:30-10:20 ④ピラLower+ 三宅		09:30-10:20 ④ピラUpper+ 小田		09:30-10:00 ④ピラcore 貝沼	09:30-10:00 SP 小田	09:30-10:20 ④ピラWaist+ 園田	09:30-10:00 ④ピラPerBackBody 岩根	09:30-10:20 ④ピラUpper+ 園田	09:30-10:20 ④ピラB+ 小田	09:30-10:00 ④ピラTotalBody 三宅	09:30-10:00 ④ピラB&A+ 小田	09:30-10:00 ④ピラcore 園田				
10:30-11:20 ④ピラBackStyle 岩根		10:50-11:40 ④ピラJumpM 貝沼	●10:50-11:35 見学会(2.45) 園田	10:30-11:00 SP 三宅	10:30-11:20 ④ピラUpper+ 貝沼	10:50-11:20 ④ピラChestSR 岩根	●10:50-11:35 見学会(2.45) 園田	10:30-11:20 ④ピラB+ 小田	10:50-11:20 ④ピラStretchC 貝沼	●10:50-11:15 見学会(2.45) 三宅	10:30-11:20 ④ピラUpper+ 貝沼	●10:30-11:15 見学会(2.45) 園田	10:30-11:20 ④ピラB&A+ 三宅			
11:50-12:40 ④ピラJumpM 岩根	●11:50-12:35 見学会(2.45) 三宅	12:10-12:40 ④ピラBackStyle 岩根		11:30-12:20 ●11:30-12:15 見学会(2.45) 小田	11:50-12:40 ④ピラLower+ 小田	11:50-12:40 ④ピラB+ 小田	11:50-12:20 ④ピラControlF 貝沼	11:50-12:40 ④ピラH&L+ 三宅	●11:50-12:35 見学会(2.45) 貝沼	11:50-12:40 ④ピラUpper+ 小田	●12:30-13:15 見学会(2.45) 岩根	11:50-12:40 ④ピラUpper+ 貝沼	●12:30-13:15 見学会(2.45) 岩根	11:50-12:40 ④ピラLower+ 園田		
13:10-14:00 ④ピラTotalBody 貝沼		13:10-13:40 ④ピラB&A+ 園田		13:10-14:00 ④ピラB&A+ 三宅	●13:10-13:55 見学会(2.45) 小田	13:10-13:40 ④ピラHipLine 岩根		13:10-13:40 SP 園田	13:10-14:00 ④ピラH&L+ 貝沼	●13:10-13:55 見学会(2.45) 園田	13:10-14:00 ④ピラB+ 貝沼	●13:10-13:55 見学会(2.45) 貝沼	13:10-14:00 ④ピラB+ 園田	●13:10-13:55 見学会(2.45) 三宅		
		14:10-15:00 ④ピラLower+ 小田	●14:00-14:45 見学会(2.45) 貝沼	14:10-14:40 ④ピラRefCore 小田				14:10-14:40 ④ピラcore 三宅	14:20-14:50 SP 三宅	●14:30-15:15 見学会(2.45) 貝沼	14:30-15:00 ④ピラTotalBody 岩根	●14:30-15:15 見学会(2.45) 貝沼	14:30-15:00 ④ピラStretchC 貝沼			
		15:20-16:10 ④ピラWaist+ 三宅									15:30-16:00 SP 三宅		●15:40-16:25 見学会(2.45) 岩根	16:00-16:50 ④ピラUpper+ 貝沼	●15:40-16:25 見学会(2.45) 三宅	●15:40-16:25 見学会(2.45) 園田
16:00-16:50 ④ピラUpper+ 三宅	●15:40-16:25 見学会(2.45) 貝沼			16:00-16:30 SP 小田	●15:50-16:35 見学会(2.45) 貝沼	16:00-16:50 ④ピラH&L+ 小田	●16:00-16:45 見学会(2.45) 三宅	16:20-17:10 ④ピラA+ 園田	●16:00-16:45 見学会(2.45) 岩根	●16:00-16:45 見学会(2.45) 三宅	16:40-17:30 ④ピラWaist+ 三宅					
		16:40-17:10 ④ピラTotalBody 園田									17:20-18:10 ④ピラLower+ 小田					
17:20-18:10 ④ピラLower+ 小田		17:40-18:30 ④ピラLower+ 三宅		17:00-17:50 ④ピラLower+ 三宅	17:20-18:10 ④ピラB+ 貝沼	17:40-18:10 ④ピラcore 小田	17:40-18:10 SP 三宅	17:40-18:10 ④ピラStretchC 貝沼	18:00-18:30 ④ピラStretchC 貝沼		17:20-18:10 ④ピラLower+ 小田		17:20-18:10 ④ピラLower+ 三宅			
18:40-19:10 ④ピラStretchC 貝沼				18:20-19:10 ④ピラB+ 小田	18:40-19:30 ④ピラUpper+ 貝沼	18:40-19:10 SP 園田	18:40-19:10 ④ピラRefBody 園田	18:40-19:10 ④ピラControlF 貝沼		18:00-18:30 ④ピラStretchC 貝沼	18:40-19:10 SP 園田	18:40-19:10 ④ピラRefCore 貝沼				
19:40-20:30 ④ピラWaist+ 小田				19:40-20:30 ④ピラUpper+ 小田	20:00-20:30 SP 三宅	19:40-20:30 ④ピラLower+ 三宅	19:40-20:30 ④ピラB+ 三宅	19:40-20:30 ④ピラH&L+ 三宅		19:40-20:30 ④ピラWaist+ 小田	19:40-20:30 ④ピラH&L+ 貝沼	19:40-20:30 ④ピラWaist+ 貝沼				

【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RefBody	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RefCore	Refresh Core	30分
3	⑩ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX 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

【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) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	岩根静香
1(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	三宅翔子
1(土) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	小田凪紗
3(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	三宅翔子
3(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
3(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	岩根静香
4(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	三宅翔子
4(火) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	小田凪紗
4(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
5(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	岩根静香
5(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	園田美宇
5(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
6(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	小田凪紗
6(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	園田美宇
7(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	小田凪紗
7(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	園田美宇
7(金) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
8(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	小田凪紗
8(土) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	園田美宇
8(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
11(火) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	園田美宇
11(火) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	岩根静香
12(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	小田凪紗
12(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	三宅翔子
13(木) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	岩根静香
13(木) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小田凪紗
14(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	三宅翔子
14(金) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
15(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	園田美宇
15(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
17(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	小田凪紗
17(月) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
18(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	小田凪紗
18(火) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	三宅翔子
19(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	園田美宇
19(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	岩根静香
21(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
21(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	三宅翔子
22(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	三宅翔子
22(土) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	岩根静香
22(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
24(月) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	園田美宇
24(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	岩根静香
24(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
25(火) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	小田凪紗
25(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	園田美宇
25(火) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	岩根静香
26(水) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	貝沼鈴夏
26(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	園田美宇
26(水) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	三宅翔子
27(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	三宅翔子

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
27(木)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	小田凪紗
27(木)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	貝沼鈴夏
28(金)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	岩根静香
28(金)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	園田美宇
28(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	小田凪紗
29(土)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	岩根静香
29(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	園田美宇
29(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	岩根静香

◎ … 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 … 10分講座 (追加料金あり)

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

レッスン後 21:00-22:00 10分
 10分講座 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。



【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+

