

2025年8月レッスンスケジュール Rintosull グローブ蘇我店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月25日02:09 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(金)		2日(土)		3日(日)	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)	11日(月)		12日(火)	13日(水)	14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	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													定休日			臨時休業	臨時休業	臨時休業				

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビうB+	Basic+	50分
2.5	◎ビうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビうRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulIMIX Summer2025	30分
3.5	◎ビうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビうControlF	Control Flow	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
1(金) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
1(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	北村爽乃
2(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小野遥香
2(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	後藤有咲
2(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
4(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	北村爽乃
4(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	渡辺未来
4(月) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	小野遥香
5(火) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
5(火) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
5(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小野遥香
6(水) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	後藤有咲
6(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
6(水) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	北村爽乃
7(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	小野遥香
7(木) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	後藤有咲
7(木) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
8(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	中島千陽
8(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
8(金) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
9(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	渡辺未来
9(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	小野遥香
9(土) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	中島千陽
11(月) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	小野遥香
11(月) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
11(月) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	後藤有咲
11(月) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
15(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	渡辺未来
15(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	北村爽乃
15(金) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
15(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小野遥香
16(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	後藤有咲
16(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	後藤有咲
16(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	渡辺未来
16(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	中島千陽
18(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	渡辺未来
18(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
18(月) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
18(月) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
19(火) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	小野遥香
19(火) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
19(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
20(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
20(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
20(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	中島千陽
20(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
21(木) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
21(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	後藤有咲
21(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	渡辺未来
21(木) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	中島千陽

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(金)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	北村爽乃
22(金)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	小野遥香
22(金)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	後藤有咲
22(金)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
23(土)	08:20-09:05	1	見学会(2.45)	中島千陽
23(土)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
23(土)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	小野遥香
25(月)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	渡辺未来
25(月)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小野遥香
25(月)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	北村爽乃
26(火)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
26(火)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
26(火)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	中島千陽
27(水)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	後藤有咲
27(水)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
27(水)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	北村爽乃
28(木)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	秋葉紗希
28(木)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	後藤有咲
28(木)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	渡辺未来
28(木)	17:45-18:30	1	見学会(2.45)	後藤有咲
29(金)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	後藤有咲
29(金)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	後藤有咲
29(金)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	中島千陽
30(土)	08:20-09:05	1	見学会(2.45)	後藤有咲
30(土)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	後藤有咲
30(土)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	北村爽乃

●

… 常溫レッスン

●

… 体験レッスン予約可能

109分

… 10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

SP … 特別レッスン

WS … プレミアムワークショップ
(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。



【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+

