

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

※2025年11月25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。

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)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
08:30-09:00 ◎ピラcore 瀬野									08:30-09:00 ◎ピラStretchC 山本					08:30-09:00 ◎ピラLower+ 鈴木	
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 瀬野		09:30-10:20 ◎ピラA+ 山本	09:30-10:00 SP 瀬野	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 金田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 瀬野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 瀬野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 瀬野	09:30-10:00 SP 瀬野				08:30-09:20 ◎ピラB+ 鈴木	
●10:10-10:55 見学会(2.45) 山本			10分	10:30-11:00 SP 金田	10:30-11:15 見学会(2.45) 山本	10:30-11:20 Rin-Ballet 瀬野	10:30-11:40 ◎ピラB&A+ 金田	10:40-11:40 ◎ピラB+ 金田	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 鈴木	10:40-11:20 ◎ピラRefBody 瀬野	10:30-11:20 SP 瀬野			10分	10:30-10:00 ◎ピラUpper+ 鈴木
10:30-11:20 ◎ピラJumpM 瀬野		10:50-11:20 SP 山本	10:50-11:20 ◎ピラH&L+ 瀬野	11:30-12:20 ◎ピラTotalBody 山本	11:30-12:20 ◎ピラA+ 山本	11:30-12:20 SP 瀬野	12:10-12:40 Rin-Ballet 瀬野	12:10-12:40 SP 金田	11:30-12:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:30-12:00 SP 瀬野	11:30-12:20 SP 鈴木	11:30-12:40 ◎ピラBackStyle 金田		10:50-10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 瀬野		11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 山本	11:50-12:20 ◎ピラA+ 山本	12:50-13:40 ◎ピラB+ 山本	12:50-13:40 ◎ピラB+ 山本	12:50-13:40 Cardio Reform Blast 瀬野	13:10-13:40 見学会(2.45) 瀬野	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 金田	13:10-13:40 ◎ピラControlF 瀬野	13:10-13:40 SP 鈴木	13:10-13:40 SP 金田	13:10-13:40 ◎ピラLower+ 山本		11:50-12:40 ◎ピラB+ 鈴木	
13:10-13:40 SP 金田	●13:10-13:55 見学会(2.45) 瀬野	●13:10-13:55 見学会(2.45) 金田		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 山本	12:50-13:40 ◎ピラB+ 山本	12:50-13:40 Cardio Reform Blast 瀬野	13:10-13:40 見学会(2.45) 瀬野	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 金田	13:10-13:40 SP 鈴木	●13:20-14:05 見学会(2.45) 金田	13:10-13:40 SP 金田	13:10-13:40 ◎ピラLower+ 山本		11:50-12:40 ◎ピラB+ 鈴木	
	●14:40-15:25 見学会(2.45) 金田					●14:20-15:05 見学会(2.45) 瀬野									12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 瀬野
15:10-16:00 ◎ピラA+ 山本		●15:10-15:55 見学会(2.45) 瀬野		●15:10-15:55 見学会(2.45) 山本			●15:00-15:45 見学会(2.45) 瀬野		●15:10-15:55 見学会(2.45) 瀬野		●15:20-16:00 ◎ピラH&L+ 山本		●15:20-16:05 見学会(2.45) 鈴木		15:30-16:00 SP 瀬野
16:30-17:00 SP 金田							●16:30-17:15 見学会(2.45) 瀬野		●16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 瀬野					16:30-17:00 ◎ピラLower+ 金田	
17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 山本		17:20-17:50 SP 瀬野	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 山本	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 山本	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山本	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山本	17:40-18:10 ◎ピラcore 金田	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 瀬野	17:20-18:10 Cardio Reform Blast 瀬野	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	17:40-18:10 Cardio Reform Blast 瀬野	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 金田		17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 金田	
18:20-18:50 ◎ピラcore 金田		●18:00-18:45 見学会(2.45) 菊谷	18:40-19:10 SP 瀬野	18:40-19:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 瀬野	18:40-19:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 金田	17:40-18:10 ◎ピラcore 瀬野	18:00-18:45 見学会(2.45) 瀬野	18:40-19:10 ◎ピラcore 瀬野	18:40-19:10 ◎ピラcore 瀬野	18:40-19:10 ◎ピラcore 瀬野		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 瀬野	
19:20-20:10 ◎ピラB+ 金田		19:40-20:10 ◎ピラChestSR 瀬野	●19:50-20:35 見学会(2.45) 菊谷	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	●19:50-20:35 見学会(2.45) 生田目	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	●19:50-20:35 見学会(2.45) 瀬野	19:40-20:10 SP 金田	●19:50-20:35 見学会(2.45) 瀬野	20:00-20:30 ◎ピラLower+ 金田	20:00-20:30 ◎ピラLower+ 金田		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 瀬野	
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 金田		20:40-21:30 ◎ピラJumpM 瀬野	21:00-21:30 SP 瀬野	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 瀬野	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 瀬野		21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 瀬野	20:40-21:30 ◎ピラB+ 金田	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 瀬野	21:00-21:30 SP 瀬野	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 瀬野		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 瀬野	

30日(日)	

### 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	②ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	②ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	②ピラB+	Basic+	50分
2.5	②ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	②ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	②ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	②ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	②ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	②ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	②ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	②ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	②ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	②ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	②ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	②ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	②ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	②ピラControlF	Control Flow	30分
4	②ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

定休日

### 【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)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	山本萌衣
1(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	濱野萌子
4(火)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	山本萌衣
4(火)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
4(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	松木る奈
4(火)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	松木る奈
5(水)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
5(水)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
7(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
7(金)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	金田美桜
8(土)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	山本萌衣
8(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	金田美桜
10(月)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	山本萌衣
10(月)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
11(火)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
12(水)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
12(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
12(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	濱野萌子
13(木)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	生田目紗菜
13(木)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	生田目紗菜
14(金)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
14(金)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	金田美桜
14(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	山本萌衣
15(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	山本萌衣
15(土)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
15(土)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	金田美桜
17(月)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	金田美桜
17(月)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	濱野萌子
18(火)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	山本萌衣
18(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	菊谷結奈
18(火)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	菊谷結奈
19(水)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
20(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	山本萌衣
20(木)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	濱野萌子
20(木)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
20(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	生田目紗菜
20(木)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	生田目紗菜
21(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	金田美桜
21(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	濱野萌子
21(金)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	瀬野萌子
22(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	山本萌衣
22(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	金田美桜
24(月)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
25(火)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	金田美桜
25(火)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
25(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	松木る奈
25(火)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	松木る奈

○ … 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 (追加料金あり)
■ … 10分講座	

10分	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
10分	レッスン前 10分講座	レッスン後 10分講座

### 【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要請いただけません。  
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](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+

