

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

※2025年11月29日02:01 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	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Hip Make Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuiMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎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)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
1(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	三浦英里香
4(火)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	米川妙
4(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	米川妙
5(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	米川妙
5(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
6(木)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	三浦英里香
6(木)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
7(金)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	三宅このみ
7(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	米川妙
8(土)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	米川妙
8(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
10(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
11(火)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	尾崎里奈
12(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	前田つかさ
13(木)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	米川妙
13(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	三浦英里香
14(金)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
15(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	三浦英里香
15(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	前田つかさ
15(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
17(月)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
17(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	米川妙
19(水)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
20(木)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	米川妙
22(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	三浦英里香
22(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	杉浦翔子
24(月)	08:00-08:45	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
24(月)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
26(水)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	米川妙
27(木)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	米川妙
28(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	三浦英里香
29(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	尾崎里奈

○ … 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

### 【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。

