

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

※2025年11月30日02:04 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	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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	①ビラH&L+	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	RintosuMIX 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
4	①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
3(月)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	富永真菜
4(火)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	富永真菜
5(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	横田奏羽
5(木)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	高橋優奈
6(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	比屋根未悠
7(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高橋優奈
7(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	中村美月
8(土)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	富永真菜
10(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高橋優奈
10(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	富永真菜
11(火)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	高橋優奈
12(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	横田奏羽
12(水)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	横田奏羽
13(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	比屋根未悠
13(木)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	富永真菜
13(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	中村美月
14(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	富永真菜
14(金)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	横田奏羽
14(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	比屋根未悠
15(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	河野花笑
15(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	横田奏羽
15(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	富永真菜
17(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	富永真菜
17(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	高橋優奈
18(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	富永真菜
18(火)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	山田悠
18(火)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	山田悠
19(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高橋優奈
19(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	富永真菜
19(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	富永真菜
20(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	中村美月
20(木)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	高橋優奈
21(金)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	横田奏羽
22(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	比屋根未悠
22(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	横田奏羽
22(土)	16:25-17:10	1 見学会(2.45)	比屋根未悠
22(土)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	河野花笑
24(月)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	横田奏羽
24(月)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	河野花笑
25(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高橋優奈
25(火)	10:25-11:10	1 見学会(2.45)	高橋優奈
25(火)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	中村美月
26(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	高橋優奈
26(水)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	中村美月
27(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中村美月
27(木)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	富永真菜
28(金)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	比屋根未悠
28(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	中村美月
29(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	中村美月
29(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	

◎ … 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

レッスン前 10分
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

【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。

レッスン前 10分
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

② 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+

