

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。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)	
	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	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
	08:30-09:00 ◎ヒューChestSR 山田		08:30-09:20 ◎ヒューUpper+ 富永		09:00-09:30 ◎ヒューRefBody 横田		09:00-09:50 ◎ヒューUpper+ 中村	●08:50-09:35 見学会(2.45) 横田	09:30-10:00 ◎ヒューChestSR 山田	●09:20-10:05 見学会(2.45) 比屋根	09:00-09:50 ◎ヒューLower+ 中村	●08:50-09:35 見学会(2.45) 高橋優奈	09:00-09:50 ◎ヒューJumpM 高橋優奈	●08:50-09:35 見学会(2.45) 富永		09:00-09:50 ◎ヒューUpper+ 比屋根	●08:50-09:35 見学会(2.45) 高橋優奈	09:00-09:30 ◎ヒューRefCore 比屋根		09:30-10:20 ◎ヒューA+ 宮本	●09:20-10:05 見学会(2.45) 横田	09:30-10:20 ◎ヒューLower+ 富永	●09:20-10:05 見学会(2.45) 比屋根
	09:30-10:20 ◎ヒューA+ 山田		09:30-10:20 ◎ヒューRefBody 富永		10:10-11:00 ◎ヒューWaist+ 横田		10:30-11:00 ◎ヒューRefCore 中村	10:40-11:10 ◎ヒューCore 山田	10:30-11:00 ◎ヒューRefCore 中村	10:30-11:00 ◎ヒューRefCore 中村	10:30-11:00 ◎ヒューRefCore 中村	10:20-10:50 ◎ヒューControlF 高橋優奈	10:20-10:50 ◎ヒューControlF 高橋優奈	11:10-11:40 ◎ヒューStretchC 富永		10:20-10:50 ◎ヒューRefBody 富永	10:00-10:50 ◎ヒューLower+ 高橋優奈	10:50-11:20 ◎ヒューRefBody 横田		10:50-11:20 ◎ヒューRefBody 富永	10:50-11:20 ◎ヒューRefBody 富永		
	10:50-11:40 ◎ヒューLower+ 比屋根		10:50-11:40 ◎ヒューWaist+ 比屋根		11:40-12:30 ◎ヒューLower+ 高橋優奈		11:40-12:10 ◎ヒューRefBody 横田	11:50-12:40 ◎ヒューUpper+ 比屋根	11:50-12:40 ◎ヒューUpper+ 高橋優奈	11:50-12:40 ◎ヒューUpper+ 高橋優奈	11:40-12:30 ◎ヒューUpper+ 高橋優奈	12:10-13:00 ◎ヒューUpper+ 富永	12:10-13:00 ◎ヒューUpper+ 富永			11:20-11:50 ◎ヒューTotalBody 高橋優奈	●11:10-11:55 見学会(2.45) 富永	11:20-11:50 ◎ヒューControlF 高橋優奈	11:50-12:40 ◎ヒューUpper+ 横田		11:50-12:40 ◎ヒューB&A+ 比屋根	●11:40-12:25 見学会(2.45) 富永	
	12:10-12:40 ◎ヒューStretchC 富永		12:10-12:40 ◎ヒューRefCore 中村		13:10-13:40 ◎ヒューTotalBody 高橋優奈		13:10-14:00 ◎ヒューB+ 中村	●13:30-14:15 見学会(2.45) 富永	12:50-13:40 ◎ヒューWaist+ 横田	●12:40-13:25 見学会(2.45) 高橋優奈	13:20-13:50 ◎ヒューRefCore 比屋根	13:10-13:40 ◎ヒューHipLine 高橋優奈	●13:00-13:45 見学会(2.45) 中村	13:30-14:20 ◎ヒューB+ 中村			12:20-12:50 ◎ヒューPerBackBody 高橋優奈		13:10-14:00 ◎ヒューA+ 宮本	●13:00-13:45 見学会(2.45) 横田	13:10-13:40 ◎ヒューRefCore 比屋根	●14:00-14:45 見学会(2.45) 中村	
	13:10-14:00 ◎ヒューWaist+ 富永		14:10-15:00 ◎ヒューLower+ 比屋根		15:25-15:55 ◎ヒューRefCore 中村	●15:20-16:05 見学会(2.45) 富永	16:30-17:00 ◎ヒューRefBody 富永	16:30-17:00 ◎ヒューStretchC 富永	16:30-17:00 ◎ヒューRefCore 中村	16:30-17:00 ◎ヒューRefCore 中村	16:50-17:40 ◎ヒューWaist+ 中村	18:10-19:00 ◎ヒューLower+ 中村				15:30-16:00 ◎ヒューRefBody 横田		16:30-17:20 ◎ヒューH&L+ 横田	●16:20-17:05 見学会(2.45) 高橋優奈	16:50-17:20 ◎ヒューRefCore 渡邊	16:50-17:20 ◎ヒューHipLine 高橋優奈		
	14:30-15:00 ◎ヒューRefCore 比屋根		15:30-16:00 ◎ヒューChestSR 山田	●15:20-16:05 見学会(2.45) 富永	16:30-17:00 ◎ヒューRefBody 富永	16:30-17:00 ◎ヒューStretchC 富永	16:30-17:00 ◎ヒューRefCore 中村	16:30-17:00 ◎ヒューRefCore 中村	16:30-17:00 ◎ヒューRefCore 中村	16:30-17:00 ◎ヒューRefCore 中村	16:50-17:40 ◎ヒューWaist+ 中村	18:10-19:00 ◎ヒューLower+ 中村				15:30-16:00 ◎ヒューRefBody 横田		16:30-17:20 ◎ヒューH&L+ 横田	●16:20-17:05 見学会(2.45) 高橋優奈	16:50-17:20 ◎ヒューRefCore 渡邊	16:50-17:20 ◎ヒューHipLine 高橋優奈		
	15:30-16:20 ◎ヒューUpper+ 横田		16:30-17:20 ◎ヒューA+ 山田		17:40-18:30 ◎ヒューUpper+ 富永		17:40-18:30 ◎ヒューLower+ 富永	17:20-18:10 ◎ヒューLower+ 富永	17:40-18:30 ◎ヒューLower+ 横田	17:40-18:30 ◎ヒューLower+ 横田	18:10-19:00 ◎ヒューLower+ 中村					15:30-16:00 ◎ヒューRefBody 横田		16:30-17:20 ◎ヒューH&L+ 横田	●16:20-17:05 見学会(2.45) 高橋優奈	16:50-17:20 ◎ヒューRefCore 渡邊	16:50-17:20 ◎ヒューHipLine 高橋優奈		

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

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(水) 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)	

