





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

※2025年11月26日02:00 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	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	Aスタジオ	Sスタジオ
			定休日													定休日								
																								
																								
																								

[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ChestSR	Chest Spine Release	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	RintosullMIX 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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	中島美玲
1(土)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	福田真美
1(土)	14:05-14:50	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽
3(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中島美玲
3(月)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	森下七奈海
3(月)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	森下七奈海
4(火)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	福田真美
4(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	森下七奈海
4(火)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	片平礼香
5(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中島美玲
5(水)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	片平礼香
5(水)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	中島美玲
5(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	片平礼香
6(木)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽
6(木)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	片平礼香
6(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	森下七奈海
6(木)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	片平礼香
7(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	福田真美
7(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	中島美玲
7(金)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	福田真美
7(金)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	森下七奈海
8(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	片平礼香
8(土)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	中島美玲
8(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	福田真美
10(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	八木陽菜
10(月)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	中島美玲
11(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	八木陽菜
11(火)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	森下七奈海
11(火)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽
12(水)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	福田真美
12(水)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽
12(水)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	八木陽菜
12(水)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	中島美玲
13(木)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	福田真美
13(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	福田真美
13(木)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	森下七奈海
14(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	中島美玲
14(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	福田真美
14(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	中島美玲
14(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽
15(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	森下七奈海
15(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	八木陽菜
15(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	森下七奈海
15(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	福田真美
15(土)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽
17(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中島美玲
17(月)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	福田真美
17(月)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	土屋奈月
17(月)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	中島美玲
18(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	福田真美
18(火)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	澤谷璃央羽

	レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
19(水)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	福田真美
19(水)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	土屋奈月
19(水)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	福田真美
19(水)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	森下七奈海
20(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	中島美玲
20(木)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	森下七奈海
20(木)	19:10-19:55	1	見学会(2.45)	森下七奈海
21(金)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	中島美玲
21(金)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	中島美玲
21(金)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	澤谷璃央羽
22(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	福田真美
22(土)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	土屋奈月
22(土)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	澤谷璃央羽
24(月)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	福田真美
24(月)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	澤谷璃央羽
24(月)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	田上綾那
25(火)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	森下七奈海
25(火)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	福田真美
25(火)	14:00-14:45	1	見学会(2.45)	森下七奈海
25(火)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	中島美玲
25(火)	18:40-19:25	1	見学会(2.45)	田上綾那
26(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	澤谷璃央羽
26(水)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	澤谷璃央羽
26(水)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	森下七奈海
26(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	澤谷璃央羽
26(水)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	福田真美
27(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	田上綾那
27(木)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	中島美玲
27(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	森下七奈海
27(木)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	中島美玲
28(金)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	
28(金)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	中島美玲
28(金)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	福田真美
29(土)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	田上綾那
29(土)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	森下七奈海
29(土)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	中島美玲

○ --- 常週レッスン

● --- 体験レッスン予約可能

10分

18:30-19:30

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)

10分

21:00-22:00

レッスン名

インストラクター名

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愛顧いただけません。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+

