

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	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	10分													
	08:00-08:50 ④ビラUpper+ 中島	08:00-08:50 ④ビラLower+ 中島	10分											
	10分													
	●09:30-10:20 ④ビラB+ 森下	09:30-10:05 見学会(2.45) 中島	09:30-10:00 ④ビラChestSR 澤谷	10分	●09:20-10:05 見学会(2.45) 中島	09:30-10:00 ④ビラJumpM 福田	10分	●09:20-10:05 見学会(2.45) 中島	09:30-10:00 ④ビラH&L+ 澤谷	10分	●09:30-10:00 見学会(2.45) 中島	09:30-10:00 ④ビラH&L+ 中島	10分	
	10分	●10:50-11:35 見学会(2.45) 中島	10分	●10:20-11:05 見学会(2.45) 福田	10:30-11:20 ④ビラLower+ 森下	10:30-11:00 ④ビラChestSR 澤谷	10分	●10:40-11:25 見学会(2.45) 福田	11:00-11:50 ④ビラA+ 片平	10分	●10:50-11:35 見学会(2.45) 片平			
	10分	11:00-11:50 ④ビラWaist+ 森下	10分	11:50-12:40 ④ビラJumpM 福田	11:50-12:40 ④ビラH&L+ 中島	11:30-12:20 ④ビラB&A+ 森下	10分	●12:00-12:45 見学会(2.45) 中島	12:30-13:20 ④ビラJumpM 福田	10分	●12:20-13:05 見学会(2.45) 中島			
	10分	12:30-13:00 ④ビラChestSR 澤谷	10分	12:30-13:20 ④ビラLower+ 中島	13:00-13:45 見学会(2.45) 森下	13:00-13:45 見学会(2.45) 片平	10分	●12:50-13:20 ④ビラTotalBody 澤谷	12:50-13:20 ④ビラA+ 片平	10分	●12:40-13:25 見学会(2.45) 森下			
	10分	13:40-14:30 ④ビラLower+ 中島	10分	14:00-14:50 見学会(2.45) 澤谷	14:00-14:50 ④ビラB&A+ 森下	14:30-15:20 ④ビラB&A+ 片平	10分	●13:50-14:40 見学会(2.45) 澤谷	13:50-14:40 見学会(2.45) 片平	10分	●12:50-13:40 見学会(2.45) 森下			
	10分	15:10-16:00 ④ビラA+ 福田	10分	15:50-16:40 見学会(2.45) 森下	15:50-16:40 ④ビラLower+ 片平	16:30-17:20 ④ビラB&A+ 片平	10分	●15:00-15:45 見学会(2.45) 片平	16:50-17:35 見学会(2.45) 森下	10分	●14:20-15:00 見学会(2.45) 澤谷	14:10-15:00 ④ビラLower+ 森下	10分	●14:00-14:45 見学会(2.45) 福田
	10分	17:20-17:50 ④ビラBackStyle 福田	10分	16:00-16:45 見学会(2.45) 森下	16:00-16:45 見学会(2.45) 森下	17:50-18:40 ④ビラB&A+ 澤谷	10分	●17:00-17:50 見学会(2.45) 片平	17:20-18:10 ④ビラUpper+ 片平	10分	●17:40-18:25 見学会(2.45) 片平	17:20-18:10 ④ビラLower+ 片平	10分	●15:20-16:05 見学会(2.45) 森下
	10分	18:30-19:00 ④ビラTotalBody 澤谷	10分	18:00-18:50 ④ビラLower+ 片平	18:00-18:50 ④ビラB&A+ 澤谷	18:40-19:10 ④ビラTotalBody 澤谷	10分	●18:20-19:10 見学会(2.45) 片平	18:20-19:10 ④ビラA+ 森下	10分	●18:00-18:45 見学会(2.45) 中島	18:50-18:40 ④ビラcore 八木	10分	●17:10-17:40 ④ビラRefCore 森下
	10分	19:10-20:00 ④ビラH&L+ 片平	10分	19:40-20:10 ④ビラChestSR 澤谷	19:40-20:10 ④ビラH&L+ 澤谷	20:30-21:20 ④ビラWaist+ 片平	10分	●19:40-20:30 ④ビラH&L+ 片平	21:00-21:50 ④ビラB&A+ 森下	10分	●19:10-19:40 ④ビラControlF 八木	19:50-20:20 ④ビラcore 八木	10分	●19:30-20:20 ④ビラH&L+ 中島
	10分	20:30-21:20 ④ビラWaist+ 片平	10分	20:40-21:30 ④ビラWaist+ 片平	20:40-21:30 ④ビラWaist+ 片平	21:00-21:50 ④ビラB&A+ 森下	10分	●21:00-21:30 ④ビラRefCore 森下		10分	●20:30-21:20 ④ビラB&A+ 中島	20:50-21:40 ④ビラB+ 八木	10分	●20:50-21:40 ④ビラB&A+ 中島

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	⑩ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	⑩ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	⑩ビラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑩ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	⑩ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	⑩ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuIMX Christmas2025	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑩ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑩ビラControlF	Control Flow	30分
4	⑩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)	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

レッスン日時	回数	レッスン名	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

◎ … 常温レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能
10分 10分講座

10分
レッスン前
10分講座

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

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)

【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。



【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

