2025年8月レッスンスケジュール Rintosull 高崎店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月18日02:12 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(金)		2日(土)		3日(日)	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	9日(土)		10日(日)	11日(月)		12日(火)		13日(水)	
	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	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
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 清井	●09:20-10:05 見学会(2.45) 中嶋	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 高田		定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 高野		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 清井		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高野	●10:00-10:45 見学会(2.45) 中嶋	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高田	●09:40-10:25 見学会(2.45) 栗原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 栗原		定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高田		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 清井		09:30-10:20 ◎ビラB+ 栗原	
	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 清井		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 清井	●10:40-11:25 見学会(2.45) 高野		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 高田	●10:40-11:25 見学会(2.45) 中嶋	10分 10:50-11:20 SP 山本	●10:40-11:25 見学会(2.45) 栗原	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 清井		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 高田		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 長嶋	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 高田			10分 10:50-11:20 SP 山本	●10:40-11:25 見学会(2.45) 栗原	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 清井		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 清井	
	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 栗原	●12:00-12:45 見学会(2.45) 長嶋	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 清井			10分 12:10-12:40 SP 山本	●12:10-12:55 見学会(2.45) 高田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 清井		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 清井	●12:00-12:45 見学会(2.45) 高野	11:50-12:40 ◎ビラB+ 栗原	●12:30-13:15 見学会(2.45) 長嶋	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 長嶋	10分 12:10-12:40 SP 山本	●12:30-13:15 見学会(2.45) 清井		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 高田		11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 清井		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 清井	●12:00-12:45 見学会(2.45) 栗原
			13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 高田			10分 13:10-13:40 SP 山本		10分 13:10-13:40 SP 山本		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 高田		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 清井		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 高野	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 長嶋			13:10-14:00 ◎ビラB+ 栗原		10分 13:10-13:40 SP 山本	●13:00-13:45 見学会(2.45) 長嶋	10分 13:30-14:00 SP 山本	
			14:30-15:20 ◎ビラB+ 高野	●14:20-15:05 見学会(2.45) 長嶋											14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 高田			14:30-15:20 ◎ビラLower+ 高野					
			15:50-16:20 ◎ビラRefCore 高野	●15:50-16:35 見学会(2.45) 高田											10分 15:50-16:20 SP 山本			10分 15:50-16:20 SP 山本	●15:40-16:25 見学会(2.45) 高田				
			16:50-17:40 ◎ビラLower+ 長嶋			10分 17:00-17:30 SP 山本	●16:50-17:35 見学会(2.45) 高田	10分 17:00-17:30 SP 山本	●16:50-17:35 見学会(2.45) 清井	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 高野	●16:50-17:35 見学会(2.45) 中嶋	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 栗原	●17:20-18:05 見学会(2.45) 清井	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 高野	16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 清井			16:50-17:20 ◎ビラRefCore 栗原		10分 17:20-17:50 SP 山本		10分 17:20-17:50 SP 山本	
																		10分 17:50-18:20 SP 山本					
	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 高田	●17:50-18:35 見学会(2.45) 高野	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 長嶋			18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 高野		18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 栗原		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 清井		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 長嶋		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 長嶋	10分 18:10-18:40 SP 山本					18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 長嶋		18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 栗原	●18:10-18:55 見学会(2.45) 高田
	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高田					19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高田		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 高野		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高野		19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 栗原		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高野						10分 19:40-20:10 SP 山本	●19:10-19:55 見学会(2.45) 中嶋	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 高田	
	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高野					20:40-21:30 ◎ビラB+ 栗原		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 栗原		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 清井		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 長嶋		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長嶋						20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 長嶋		10分 21:00-21:30 SP 山本	

14日(木)		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26日(火)	27日(水)	
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	Aスタジオ	Sスタジオ
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原		臨時休業	臨時休業	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高田		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清井		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高野		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長嶋	●09:20-10:05 見学会(2.45) 高野		10分 09:30-10:00 SP 山本		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長嶋	
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清井	●10:40-11:25 見学会(2.45) 長嶋				10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長嶋	●10:40-11:25 見学会(2.45) 中嶋	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高野	●10:40-11:25 見学会(2.45) 長嶋	10分 10:50-11:20 SP 山本		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	●10:40-11:25 見学会(2.45) 清井	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原		10分 10:50-11:20 SP 山本			10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高田		10分 10:50-11:20 SP 山本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長嶋	
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 清井					12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高野		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清井		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高野		12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 清井	●12:10-12:55 見学会(2.45) 栗原	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高野		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高野			11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長嶋		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高野	10分 12:10-12:40 SP 山本	●12:00-12:45 見学会(2.45) 栗原
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長嶋					10分 13:30-14:00 SP 山本	●13:00-13:45 見学会(2.45) 高田	10分 13:30-14:00 SP 山本		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長嶋		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清井		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高野	●13:10-13:55 見学会(2.45) 高田		10分 13:10-13:40 SP 山本		10分 13:10-13:40 SP 山本		
															10分 14:10-14:40 SP 山本							
															15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長嶋							
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	●16:50-17:35 見学会(2.45) 長嶋				10分 17:20-17:50 SP 山本		10分 17:20-17:50 SP 山本		10分 17:20-17:50 SP 山本		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清井		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高野		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長嶋 10分 17:50-18:20 SP 山本			10分 17:00-17:30 SP 山本	●16:50-17:35 見学会(2.45) 清井	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高田		
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高田					18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 高野	●18:10-18:55 見学会(2.45) 長嶋	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長嶋		10分 18:20-18:50 SP 山本	●17:50-18:35 見学会(2.45) 栗原	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	●18:10-18:55 見学会(2.45) 高田	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	●18:10-18:55 見学会(2.45) 高野				18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長嶋		10分 18:20-18:50 SP 山本	10分 18:40-19:10 SP 山本	
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高田					10分 19:40-20:10 SP 山本		10分 19:40-20:10 SP 山本	●19:10-19:55 見学会(2.45) 高野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高野	●19:10-19:55 見学会(2.45) 清井	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長嶋		19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高田					19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清井		19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高野	10分 19:40-20:10 SP 山本	
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長嶋					20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高野		20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長嶋		20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清井		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高田		20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高田					20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清井		20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高野	

28日(木)		29日(金)	30日(土)		31日(日)
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 清井		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 高田	10分 09:30-10:00 SP 山本		定休日
10:50-11:20 ◎ピラRefCore 栗原		10分 10:50-11:20 SP 山本	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 栗原	●10:40-11:25 見学会(2.45) 栗原	
11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 清井		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 高田	10分 11:50-12:20 SP 山本		
13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 高田	●13:00-13:45 見学会(2.45) 高野	10分 13:10-13:40 SP 山本	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 長嶋		
			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 長嶋		
			10分 15:30-16:00 SP 山本		
17:00-17:50 ◎ピラB+ 栗原		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 高野	16:30-17:20 ◎ピラB+ 栗原	●16:20-17:05 見学会(2.45) 清井	
18:20-18:50 ◎ピラRefCore 高野		10分 18:20-18:50 SP 山本	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 栗原		
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 栗原		19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 長嶋			
20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 高野		20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 長嶋			

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	SP	RintosullMIX Summer2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	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
1(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	中嶋野々香
1(金)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	長嶋美結
1(金)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	高野樹々
2(土)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	高野樹々
2(土)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	長嶋美結
2(土)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
4(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	中嶋野々香
4(月)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
4(月)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
5(火)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	栗原美耶
5(火)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	清井未来
6(水)	10:00-10:45	1	見学会(2.45)	中嶋野々香
6(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	高野樹々
6(水)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	中嶋野々香
7(木)	09:40-10:25	1	見学会(2.45)	栗原美耶
7(木)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	長嶋美結
7(木)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	清井未来
9(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	清井未来
11(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	栗原美耶
11(月)	15:40-16:25	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
12(火)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	長嶋美結
12(火)	19:10-19:55	1	見学会(2.45)	中嶋野々香
13(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	栗原美耶
13(水)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
14(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	長嶋美結
14(木)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	長嶋美結
18(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	中嶋野々香
18(月)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
18(月)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	長嶋美結
19(火)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	長嶋美結
19(火)	19:10-19:55	1	見学会(2.45)	高野樹々
20(水)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	栗原美耶
20(水)	19:10-19:55	1	見学会(2.45)	清井未来
21(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	清井未来
21(木)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	栗原美耶
21(木)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
22(金)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	高野樹々
23(土)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	高野樹々
23(土)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	髙田雛妃
25(月)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	清井未来
27(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	栗原美耶
28(木)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	高野樹々
30(土)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	栗原美耶
30(土)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	清井未来

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 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）

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

レッスン後
10分講座
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。

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+