

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull ららぽーと安城店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30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

14(金)	15(土)		16(日)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(日)		24(月)		25(火)		26(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	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
09:30-10:20 ④ピラUpper+ 初谷				09:30-10:00 ④ピラTotalBody 中西		09:30-10:20 ④ピラH&L+ 日高		●09:20-10:05 見学会(2.45) 中垣内	09:30-10:00 ④ピラBackStyle 柴田	09:30-10:20 ④ピラA+ 中垣内		09:30-10:00 ④ピラWaist+ 中垣内		09:30-10:00 SP 中西		09:30-10:00 SP 柴田		09:30-10:20 ④ピラUpper+ 中垣内		09:30-10:20 ④ピラB&A+ 井上					
10:50-11:20 ④ピラRefCore 初谷		10:50-11:20 ④ピラHipLine 日高		10:30-11:00 SP 中西		10:50-11:20 ④ピラCore 日高		10:30-11:00 SP 中垣内		10:50-11:20 ④ピラTotalBody 中垣内		10:50-11:20 ④ピラHipLine 日高		10:30-11:20 ④ピラB&A+ 中西		10:30-11:00 ④ピラStretchC 柴田		10:50-11:20 SP 中垣内		10:50-11:40 ④ピラUpper+ 初谷					
11:50-12:40 ④ピラB&A+ 中西	11:50-12:40 ④ピラWaist+ 初谷			11:30-12:05 ④ピラB+ 中垣内	●11:20-12:05 見学会(2.45) 中垣内	11:30-12:20 ④ピラTotalBody 中垣内		11:30-12:00 ④ピラWaist+ 中垣内		11:50-12:20 ④ピラRefBody 井上		11:50-12:20 ④ピラUpper+ 中垣内		11:50-12:40 ④ピラWaist+ 初谷	●11:40-12:25 見学会(2.45) 中垣内	11:50-12:40 ④ピラUpper+ 中垣内	●12:20-13:05 見学会(2.45) 日高	11:50-12:40 ④ピラLower+ 中西		12:10-12:40 ④ピラWaist+ 井上		12:10-12:40 ④ピラLower+ 初谷	●12:00-12:45 見学会(2.45) 中村		
13:30-14:20 ④ピラLower+ 初谷		13:10-14:00 ④ピラUpper+ 初谷		●13:20-14:05 見学会(2.45) 日高	13:00-13:50 ④ピラUpper+ 井上	12:50-13:20 ④ピラWaist+ 日高		12:50-13:20 ④ピラHipLine 日高		13:00-13:40 SP 中垣内		13:10-14:00 ④ピラWaist+ 初谷		14:10-15:00 ④ピラWaist+ 井上	●14:00-14:45 見学会(2.45) 日高	14:30-15:00 ④ピラTotalBody 中垣内		13:30-14:00 ④ピラLower+ 初谷		13:30-14:00 ④ピラLower+ 中西		13:10-14:00 ④ピラLower+ 初谷			
15:30-16:20 ④ピラB+ 柴田	15:50-16:20 ④ピラCore 日高	●15:40-16:25 見学会(2.45) 初谷			16:00-16:30 ④ピラRefBody 井上	●15:50-16:35 見学会(2.45) 井上												15:30-16:20 ④ピラUpper+ 井上		15:30-16:20 ④ピラUpper+ 初谷					
	17:00-17:50 ④ピラUpper+ 日高				17:00-17:30 ④ピラControlF 中西			17:00-17:30 ④ピラControlF 中垣内										17:20-18:10 ④ピラLower+ 中垣内		17:20-18:10 ④ピラB&A+ 日高		17:30-18:00 ④ピラLower+ 中垣内	●17:20-18:05 見学会(2.45) 中垣内	17:00-17:30 ④ピラRefCore 中村	
				17:40-18:30 ④ピラUpper+ 井上			17:40-18:30 ④ピラH&L+ 日高											●18:00-18:45 見学会(2.45) 中垣内		●18:00-18:45 見学会(2.45) 初谷					
18:40-19:10 ④ピラLower+ 柴田	●18:30-19:15 見学会(2.45) 井上	18:20-19:10 ④ピラLower+ 初谷			●18:30-19:15 見学会(2.45) 中西	18:20-19:10 ④ピラB+ 中西		18:20-19:10 ④ピラH&L+ 日高		18:10-19:00 ④ピラLower+ 井上	●18:00-18:45 見学会(2.45) 中垣内		18:40-19:10 ④ピラWaist+ 日高	●18:30-19:15 見学会(2.45) 中垣内	18:40-19:30 ④ピラB&A+ 中垣内		18:40-19:10 ④ピラWaist+ 倉橋		18:40-19:30 ④ピラH&L+ 井上		18:30-19:00 SP 井上				
19:40-20:10 ④ピラStretchC 柴田		19:40-20:30 ④ピラB&A+ 中垣内			19:40-20:30 ④ピラWaist+ 井上			19:40-20:30 ④ピラLower+ 中垣内		19:00-19:50 ④ピラB&A+ 日高		19:30-20:20 ④ピラUpper+ 井上	19:40-20:10 ④ピラTotalBody 日高	20:00-20:30 ④ピラWaist+ 倉橋		19:40-20:30 ④ピラWaist+ 倉橋		20:00-20:50 ④ピラB&A+ 中西		19:40-20:30 ④ピラWaist+ 初谷		19:40-20:30 ④ピラWaist+ 中村			
20:40-21:30 ④ピラLower+ 井上					21:00-21:30 ④ピラTotalBody 中垣内			21:00-21:30 ④ピラControlF 中西		21:20-21:50 ④ピラWaist+ 中垣内		20:50-21:40 ④ピラB&A+ 日高	20:40-21:30 ④ピラWaist+ 日高	20:00-20:30 SP 中垣内		21:20-21:50 ④ピラB+ 中村		21:20-21:50 ④ピラB+ 中垣内		21:00-21:50 ④ピラB+ 中村					

【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ReBody	Refresh Body	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	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	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

【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
2(日) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
3(月) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	日高美鈴
4(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	中西はづき
5(水) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	中西はづき
6(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	初谷仁美
7(金) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
8(土) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	中西はづき
9(日) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	中西はづき
10(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	初谷仁美
11(火) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
12(水) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	中西はづき
13(木) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	中西はづき
14(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	井上美優
15(土) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	初谷仁美
16(日) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	日高美鈴
17(月) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
17(月) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
18(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
18(火) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	井上美優
19(水) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	井上美優
20(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
20(木) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
21(金) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	日高美鈴
21(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
22(土) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
22(土) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	初谷仁美
23(日) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	初谷仁美
24(月) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	日高美鈴
25(火) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
26(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	中村留奈
27(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	中垣内久枝
28(金) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	日高美鈴
29(土) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	井上美優

常溫

● ... 体验

10分 ... 10分

20

予約可能

- ・特別レッスン
- ・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。