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

※2025年07月30日02:10 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)	14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	-	-	-
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山田	●09:20-10:05 見学会(2.45) 高橋	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 山田		定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高橋		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 宮本	●09:20-10:05 見学会(2.45) 高橋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山田	●09:20-10:05 見学会(2.45) 小島	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 山田		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山田	●09:20-10:05 見学会(2.45) 亀井	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 亀井		定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高橋		臨時休業	臨時休業	臨時休業
	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 山田		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 山田	●11:20-12:05 見学会(2.45) 高橋		11:00-11:50 ◎ビラB+ 高橋		11:00-11:30 ◎ビラRefCore 高橋				11:00-11:50 ◎ビラLower+ 宮本	●10:50-11:35 見学会(2.45) 山田	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 亀井		11:00-11:50 ◎ビラLower+ 亀井			11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 亀井	●11:20-12:05 見学会(2.45) 小島			
	12:30-13:20 ◎ビラB+ 高橋	●12:20-13:05 見学会(2.45) 山田	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 小島			12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 小島	●12:50-13:35 見学会(2.45) 高橋	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 高橋	●12:30-13:15 見学会(2.45) 亀井			12:30-13:20 ◎ビラB+ 宮本		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 亀井	●12:20-13:05 見学会(2.45) 小島	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 小島	●12:50-13:35 見学会(2.45) 亀井		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 秋山				
			14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 亀井													14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 小島			14:30-15:20 ◎ビラB+ 亀井				
			15:30-16:20 ◎ビラLower+ 高橋	●15:50-16:35 見学会(2.45) 小島		16:10-17:00 ◎ビラB+ 高橋	●16:00-16:45 見学会(2.45) 亀井							16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 小島	●16:20-17:05 見学会(2.45) 亀井	15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 高橋	●15:50-16:35 見学会(2.45) 小島		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 小島	●16:20-17:05 見学会(2.45) 高橋			
			17:00-17:50 ◎ビラB+ 高橋													17:00-17:50 ◎ビラLower+ 高橋							
	17:40-18:30 ◎ビラB+ 高橋					17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 亀井		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 亀井				18:00-18:30 ◎ビラRefCore 山田		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 小島					17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 小島				
			18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 小島													18:30-19:20 ◎ビラB+ 小島							
	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 小島					19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 小島		19:10-20:00 ◎ビラB+ 高橋		19:10-20:00 ◎ビラLower+ 亀井		19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 小島		19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 高橋									
	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 小島					20:40-21:30 ◎ビラLower+ 亀井		20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 亀井		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 高橋		20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 小島		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 高橋									

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	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B+ 高橋	●09:20-10:05 見学会(2.45) 亀井	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 高橋		定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小島		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山田		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 高橋	●09:20-10:05 見学会(2.45) 小島	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 山田		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 亀井	●09:20-10:05 見学会(2.45) 小島	09:30-10:20 ◎ビラB+ 亀井		定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高橋		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福田	●09:20-10:05 見学会(2.45) 山田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 亀井	
11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 高橋		11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 山田			11:00-11:50 ◎ビラLower+ 小島	●10:50-11:35 見学会(2.45) 清水	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 山田		11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 高橋		10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 加藤	●10:30-11:15 見学会(2.45) 山田	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 亀井		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 小林	●11:20-12:05 見学会(2.45) 高橋		11:00-11:30 ◎ビラRefCore 高橋		11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 福田		11:00-11:50 ◎ビラB+ 大森	●10:50-11:35 見学会(2.45) 亀井
12:30-13:20 ◎ビラLower+ 亀井	●12:20-13:05 見学会(2.45) 高橋	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 亀井	●12:50-13:35 見学会(2.45) 高橋		12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 小島				12:30-13:20 ◎ビラLower+ 小島	●12:20-13:05 見学会(2.45) 高橋	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 加藤	●12:30-13:15 見学会(2.45) 山田	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 小島	●12:20-13:05 見学会(2.45) 亀井	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 小島			12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 高橋	●12:00-12:45 見学会(2.45) 清水	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 山田		12:30-13:00 ◎ビラRefCore 大森	
		14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 亀井			14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 渡邊	●13:50-14:35 見学会(2.45) 亀井	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 小島	●13:50-14:35 見学会(2.45) 山田	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 小島				14:00-14:50 ◎ビラLower+ 渡邊		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 高橋	●14:20-15:05 見学会(2.45) 小島				14:00-14:30 ◎ビラRefBody 小島		13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 亀井	●13:30-14:15 見学会(2.45) 小島
		15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 高橋													15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 亀井								
		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 高橋	●17:20-18:05 見学会(2.45) 山田		17:00-17:30 ◎ビラRefCore 亀井					●17:30-18:15 見学会(2.45) 小島	16:50-17:20 ◎ビラRefBody 山田		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 渡邊	●16:40-17:25 見学会(2.45) 高橋	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 小島			17:30-18:20 ◎ビラLower+ 小島	●17:20-18:05 見学会(2.45) 山田	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 山田	●16:40-17:25 見学会(2.45) 小島	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 小島	●16:20-17:05 見学会(2.45) 亀井
17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 亀井					18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 亀井		18:20-18:50 ◎ビラRefCore 亀井		17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 亀井		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 高橋		18:20-18:50 ◎ビラRefCore 高橋		18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 高橋	●18:20-19:05 見学会(2.45) 小島				18:20-18:50 ◎ビラRefCore 山田		18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 小島	
		18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 亀井																19:00-19:30 ◎ビラRefBody 小島					
19:10-20:00 ◎ビラLower+ 高橋					19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 渡邊		19:30-20:00 ◎ビラRefBody 山田		19:10-20:00 ◎ビラLower+ 亀井		19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 山田		19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 高橋							19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 小島		19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 亀井	
20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 山田							20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 亀井		20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 亀井		21:00-21:30 ◎ビラRefCore 高橋		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 渡邊					20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 山田		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 小池		21:00-21:30 ◎ビラRefCore 小島	
					21:10-22:00 ◎ビラB+ 亀井																		

28日(木)	29日(金)		30日(土)		31日(日)
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	-
09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●09:20-10:05 見学会(2.45) 高橋	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田		定休日
10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀井		
	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	●12:20-13:05 見学会(2.45) 渡邉	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 亀井		
	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋				
			14:50-15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山田		
			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小島	●16:20-17:05 見学会(2.45) 亀井	
			17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小島		
	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高橋				
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小島	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 亀井				
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀井	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀井				

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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)	高橋実耶果
1(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	山田悠
2(土)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
2(土)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	小島李紗
4(月)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
4(月)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
5(火)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
5(火)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
6(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
7(木)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	山田悠
8(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
8(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
8(金)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
9(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
9(土)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	小島李紗
11(月)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
11(月)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
15(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
15(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
16(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
16(土)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	山田悠
18(月)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	清水菜々葉
18(月)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
19(火)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	山田悠
20(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
20(水)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
20(水)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	小島李紗
21(木)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	山田悠
21(木)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	山田悠
22(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
22(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
22(金)	16:40-17:25	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
23(土)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
23(土)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
23(土)	18:20-19:05	1	見学会(2.45)	小島李紗
25(月)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	清水菜々葉
25(月)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	山田悠
26(火)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	山田悠
26(火)	16:40-17:25	1	見学会(2.45)	小島李紗
27(水)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
27(水)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	小島李紗
27(水)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	亀井彩寧
29(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	高橋実耶果
29(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	渡邉ほのみ
30(土)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	亀井彩寧

◎ … 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+