

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

※2025年11月27日02:04 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。

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	本多遙
1(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	岡田るり
3(月) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	小割実虹
3(月) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	岡田るり
5(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
5(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
6(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	小割実虹
6(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	本多遙
6(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
7(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	小割実虹
7(金) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
8(土) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
8(土) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	小割実虹
8(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	本多遙
11(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
11(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	本多遙
12(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	本多遙
12(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
12(水) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
13(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	岡田るり
13(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
13(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
14(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
14(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
15(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
15(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
15(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	本多遙
18(火) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	岡田るり
18(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
19(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
19(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
20(木) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	本多遙
20(木) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
21(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
22(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小割実虹
22(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
24(月) 09:00-09:45	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
24(月) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	岡田るり
24(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	本多遙
25(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	岡田るり
25(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	本多遙
26(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
27(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
27(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
28(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
28(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
29(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	本多遙
29(土) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	岡田るり

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
■ 10分 … 10分講座

レッスン前 10分
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

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。

レッスン前 10分
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

② 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+

