

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

※2025年11月23日02:02 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	
10分			10分										
08:00-08:50 ⑤ビラUpper+ 遠山	08:00-08:50 ⑤ビラLower+ 富田		08:00-08:50 ⑤ビラcore 青木										
10分			10分										
09:20-09:50 ⑤ビラRefBody 富田	09:20-09:50 ⑤ビラBackStyle 富田		09:20-09:50 ⑤ビラcore 青木										
10分			10分										
10:20-10:50 ⑤ビラBackStyle 富田	10:20-11:10 ⑤ビラA+ 松木	●10:20-11:05 見学会(1.45) 佐久間	10:20-10:50 ⑤ビラB+ 富田	10:20-10:50 ⑤ビラRefBody 富田	10:20-10:50 ⑤ビラB&A+ 三浦	10:20-10:50 ⑤ビラRefCore 富田	10:20-10:50 ⑤ビラWaist+ 富田	10:20-10:50 ⑤ビラcore 青木	10:20-10:50 ⑤ビラControlF 松木	10:20-10:50 ⑤ビラTotalBody 山岡	10:20-11:10 ⑤ビラB&A+ 遠山	10:20-11:10 ⑤ビラ控え 遠山	
10分			10分										
11:40-12:10 ⑤ビラRefBody 富田	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 春山		11:40-12:10 ⑤ビラWaist+ 富田	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 遠山	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 富田	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 春山	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 富田	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 春山	11:40-12:10 ⑤ビラLower+ 富田	11:40-12:10 ⑤ビラ控え 青木	11:40-12:10 ⑤ビラ控え 遠山	11:40-12:10 ⑤ビラ控え 見学会(2.45) 遠山	
10分			10分										
12:40-13:30 ⑤ビラB&A+ 富田	12:40-13:30 ⑤ビラWaist+ 遠山		12:40-13:30 ⑤ビラH&L+ 遠山	12:45-13:35 ⑤ビラH&L+ 遠山	12:40-13:30 ⑤ビラWaist+ 富田	12:40-13:30 ⑤ビラWaist+ 富田	12:40-13:30 ⑤ビラUpper+ 春山	●12:40-14:05 見学会(2.45) 青木	●12:40-14:05 見学会(2.45) 松木	●12:40-14:05 見学会(2.45) 青木	●12:40-14:05 見学会(2.45) 富田	●12:40-14:05 見学会(2.45) 春山	
10分			10分										
●14:00-14:45 見学会(2.45) 富田	●14:00-14:45 見学会(2.45) 富田		●14:00-14:45 見学会(2.45) 富田	●14:20-15:05 見学会(2.45) 遠山				●14:20-14:05 見学会(2.45) 青木					
10分			10分										
●15:20-16:05 見学会(1.45) 佐久間	●15:20-16:20 ⑤ビラPerBackBody 松木		●16:00-16:45 見学会(1.45) 菊谷					●15:20-16:05 見学会(2.45) 富田	●15:30-16:20 ⑤ビラB+ 富田	●16:00-16:45 見学会(1.45) 菊谷	●16:00-16:45 見学会(2.45) 松木	●16:00-16:45 見学会(1.45) 佐久間	
10分			10分					10分					
16:50-17:40 ⑤ビラLower+ 遠山	16:50-17:40 ⑤ビラH&L+ 遠山	●17:20-18:05 見学会(1.45) 菊谷	17:20-18:10 ⑤ビラUpper+ 春山	17:20-18:50 ⑤ビラTotalBody 富田	17:20-18:10 ⑤ビラB&A+ 遠山	●17:20-18:05 見学会(1.45) 菊谷	17:20-18:50 ⑤ビラLower+ 春山	16:40-17:30 ⑤ビラUpper+ 春山	16:50-17:40 ⑤ビラLower+ 春山	16:40-17:30 ⑤ビラ控え 遠山	16:40-17:30 ⑤ビラ控え 富田	16:40-17:30 ⑤ビラ控え 見学会(2.45) 遠山	
10分			10分					10分					
18:10-19:00 ⑤ビラA+ 松木	18:10-19:00 ⑤ビラUpper+ 遠山		18:20-19:10 ⑤ビラLower+ 富田	18:20-19:10 ⑤ビラBackStyle 青木	18:40-19:30 ⑤ビラLower+ 遠山	18:40-19:30 ⑤ビラRefBody 青木	18:40-19:30 ⑤ビラLower+ 遠山	18:00-18:50 ⑤ビラLower+ 春山	18:10-19:00 ⑤ビラUpper+ 春山	18:00-18:50 ⑤ビラH&L+ 富田	18:20-18:50 ⑤ビラ控え 遠山	18:20-18:50 ⑤ビラ控え 富田	
10分			10分					10分					
19:40-20:10 ⑤ビラControlF 青木	19:40-20:10 ⑤ビラcore 青木		20:00-20:30 ⑤ビラRefBody 青木					19:20-20:10 ⑤ビラUpper+ 遠山	19:20-20:10 ⑤ビラUpper+ 遠山	19:40-20:40 ⑤ビラLower+ 春山	19:40-20:40 ⑤ビラLower+ 春山	19:40-20:40 ⑤ビラ控え 遠山	19:40-20:40 ⑤ビラ控え 遠山
10分			10分					10分					
20:40-21:30 ⑤ビラWaist+ 青木	20:40-21:30 ⑤ビラH&L+ 青木		21:00-21:30 ⑤ビラTotalBody 青木					20:40-21:30 ⑤ビラH&L+ 遠山	20:40-21:30 ⑤ビラLower+ 遠山	21:00-21:30 ⑤ビラRefCore 青木	21:00-21:30 ⑤ビラRefCore 青木	21:00-21:30 ⑤ビラ控え 遠山	21:00-21:30 ⑤ビラ控え 遠山
10分			10分					10分					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	④ピラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	④ピラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	④ピラB+	Basic +	50分
2.5	④ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	④ピラReFBody	Refresh Body	30分
3	④ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	④ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	④ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX Christmas2025	30分
3.5	④ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	④ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	④ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	④ピラControlF	Control Flow	30分
4	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)	10:20-11:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
1(土)	15:20-16:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
1(土)	17:20-18:05	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
3(月)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	富田菜美
3(月)	16:00-16:45	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
4(火)	12:20-13:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
4(火)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	富田菜美
5(水)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	遠山美帆
6(木)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	青木優衣
6(木)	17:20-18:05	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
7(金)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	春山さくら
7(金)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	富田菜美
8(土)	09:00-09:45	1 見学会(1.45)	佐久間未来
8(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	春山さくら
8(土)	16:00-16:45	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
10(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	遠山美帆
10(月)	19:00-19:45	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
11(火)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	富田菜美
11(火)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	松木晴実
12(水)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	瀧優月
12(水)	16:00-16:45	1 見学会(1.45)	佐久間未来
12(水)	18:30-19:15	1 見学会(1.45)	佐久間未来
13(木)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	遠山美帆
13(木)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	春山さくら
13(木)	18:20-19:05	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
14(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	遠山美帆
14(金)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	瀧優月
14(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	春山さくら
15(土)	08:00-08:45	1 見学会(2.45)	遠山美帆
15(土)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	春山さくら
15(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	瀧優月
15(土)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	菊谷結奈
17(月)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	青木優衣
17(月)	19:20-20:05	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
18(火)	10:20-11:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
18(火)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	松木晴実
18(火)	15:20-16:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
18(火)	19:40-20:25	1 見学会(1.45)	松木晴実
19(水)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	春山さくら
19(水)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	遠山美帆
19(水)	19:20-20:05	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
20(木)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	遠山美帆
20(木)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	青木優衣
21(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	春山さくら
21(金)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	富田菜美
22(土)	08:20-09:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
22(土)	11:30-12:15	1 見学会(1.45)	佐久間未来
22(土)	14:50-15:35	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
22(土)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	遠山美帆
24(月)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	春山さくら
24(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	大橋未青

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
24(月)	16:00-16:45	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
25(火)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	松木晴実
25(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	春山さくら
25(火)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	青木優衣
26(水)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	遠山美帆
26(水)	18:20-19:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
27(木)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	浅沼優花
27(木)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	富田菜美
27(木)	18:20-19:05	1 見学会(1.45)	菊谷結奈
28(金)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	富田菜美
28(金)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	遠山美帆
29(土)	08:20-09:05	1 見学会(1.45)	佐久間未来
29(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	春山さくら
29(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	青木優衣
29(土)	15:50-16:35	1 見学会(1.45)	菊谷結奈

◎ … 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 (追加料金あり)

10分
 レッスン前 18:30-19:30 レッスン名
 10分講座 インストラクター名
 レッスン後 21:00-22:00 レッスン名
 10分講座 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。



【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+

