

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

※2025年11月29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。

15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27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
08:30-09:20 ④ピラH&L+ 大井										08:30-09:20 ④ピラLower+ 山本			
10分										10分			
										08:30-09:00 ④ピラRefCore 横山	●08:10-08:55 見学会(2.45) 山本		
										10分	●09:10-09:55 見学会(2.45) 宮本	10分	
										09:40-10:10 SP 横山	●09:30-10:00 見学会(2.45) 宮本	09:30-10:20 ④ピラUpper+ 横山	
										10分	●10:40-11:20 見学会(2.45) 山本	10分	●10:35-11:20 見学会(2.45) 山本
										12:20-13:10 ④ピラUpper+ 山本	●12:10-12:40 SP 宮本	12:10-13:00 ④ピラUpper+ 山本	●12:00-12:45 見学会(2.45) 大井
										10分	●13:20-14:00 SP 横山	13:00-13:50 ④ピラLower+ 大井	13:10-13:40 SP 横山
										15:20-15:50 SP 横山	●15:30-16:00 ④ピラRefCore 大井	15:30-16:00 ④ピラLower+ 山本	●15:25-16:10 見学会(2.45) 大井
										10分	●16:30-17:20 見学会(2.45) 宮本	16:20-17:05 見学会(2.45) 山本	●15:50-16:35 見学会(2.45) 山本
										17:30-18:20 ④ピラLower+ 山本	●17:20-18:05 見学会(2.45) 大井	17:50-18:40 ④ピラ+ 大井	18:10-19:00 ④ピラLower+ 山本
										10分	●19:10-19:40 SP 宮本	●19:00-19:45 見学会(2.45) 大井	19:40-20:30 ④ピラUpper+ 山本
										20:10-20:40 ④ピラRefCore 大井	●19:30-20:15 見学会(2.45) 大井	19:40-20:30 ④ピラLower+ 山本	19:40-20:30 ④ピラUpper+ 大井
										10分	●21:10-22:00 ④ピラLower+ 大井	●21:00-21:50 ④ピラUpper+ 山本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本
										21:00-21:50 SP 宮本	●21:00-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 吉岡
										21:00-21:50 SP 宮本	●21:00-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 吉岡
										21:00-21:50 SP 宮本	●21:00-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 吉岡
										21:00-21:50 SP 宮本	●21:00-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 吉岡
										21:00-21:50 SP 宮本	●21:00-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 吉岡
										21:00-21:50 SP 宮本	●21:00-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ④ピラLower+ 山本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 吉岡

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	强度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	横山恵
3(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
3(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	横山恵
4(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	宮本梨央
5(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
5(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	横山恵
5(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	山本京佳
6(木) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	宮本梨央
6(木) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
6(木) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
10(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	横山恵
10(月) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
10(月) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
10(月) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	山本京佳
11(火) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	山本京佳
11(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
12(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	横山恵
12(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	比屋根未悠
13(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	宮本梨央
14(金) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	佐藤芽衣
14(金) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
14(金) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	横山恵
15(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
15(土) 15:25-16:10	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
17(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	横山恵
17(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	横田奏羽
17(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
18(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	山本京佳
18(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	横山恵
18(火) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	宮本梨央
18(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
19(水) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	山本京佳
19(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
21(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	横山恵
21(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
21(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	吉岡朱音
22(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
22(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	藤田彩里沙
22(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
24(月) 08:10-08:55	1	見学会(2.45)	山本京佳
24(月) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	横山恵
25(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
25(火) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
26(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
27(木) 10:35-11:20	1	見学会(2.45)	山本京佳
27(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
28(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	宮本梨央
28(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	横山恵
29(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	吉岡朱音
29(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央

◎ … 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

10分

10分

レッスン名
インストラクター名

レッスン前 10分
10分講座

10分

10分

10分

レッスン名
インストラクター名

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+

