

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

※2025年07月31日02:11 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	-	-	-				
					定休日													定休日			臨時休業	臨時休業	臨時休業				
	09:30-10:20 ◎ヒヲB+ 木村	●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部	09:30-10:20 ◎ヒヲLower+ 宇佐美	●09:30-10:15 見学会(2.45) 池戸		09:30-10:20 ◎ヒヲLower+ 木村	●09:30-10:15 見学会(2.45) 宇佐美	09:30-10:20 ◎ヒヲWaist+ 鶴田	●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部	09:30-10:20 ◎ヒヲH&L+ 阿部		09:30-10:20 ◎ヒヲB&A+ 池戸	●09:30-10:15 見学会(2.45) 鶴田	09:30-10:20 ◎ヒヲLower+ 池戸	●09:30-10:15 見学会(2.45) 木村	09:30-10:20 ◎ヒヲUpper+ 池戸	●09:30-10:15 見学会(2.45) 木村		09:30-10:20 ◎ヒヲB&A+ 宇佐美								
10:50-11:40 ◎ヒヲB&A+ 木村		10:50-11:40 ◎ヒヲUpper+ 宇佐美		10:50-11:40 ◎ヒヲB&A+ 木村			10:50-11:40 ◎ヒヲUpper+ 阿部		10:50-11:40 ◎ヒヲUpper+ 松崎	●10:50-11:35 見学会(2.45) 阿部	10:50-11:40 ◎ヒヲLower+ 池戸		10:50-11:40 ◎ヒヲUpper+ 池戸		10:50-11:40 ◎ヒヲLower+ 池戸		10:50-11:40 ◎ヒヲLower+ 宇佐美		●10:50-11:35 見学会(2.45) 木村								
								●11:20-12:05 見学会(2.45) 鶴田									●11:20-12:05 見学会(2.45) 宇佐美										
12:10-13:00 ◎ヒヲLower+ 阿部	●12:10-12:55 見学会(2.45) 木村	12:10-13:00 ◎ヒヲH&L+ 阿部	●12:10-12:55 見学会(2.45) 宇佐美	12:10-13:00 ◎ヒヲLower+ 宇佐美		●12:10-12:55 見学会(2.45) 木村	12:10-13:00 ◎ヒヲB&A+ 木村		12:10-13:00 ◎ヒヲLower+ 松崎	●12:30-13:15 見学会(2.45) 宇佐美	12:10-13:00 ◎ヒヲUpper+ 阿部		12:10-13:00 ◎ヒヲB&A+ 木村		12:10-13:00 ◎ヒヲB&A+ 木村		12:10-13:00 ◎ヒヲB+ 鶴田										
13:30-14:20 ◎ヒヲUpper+ 阿部		13:30-14:20 ◎ヒヲB&A+ 池戸		13:30-14:20 ◎ヒヲB+ 木村		●14:00-14:45 見学会(2.45) 池戸			13:30-14:20 ◎ヒヲB&A+ 阿部		13:30-14:20 ◎ヒヲWaist+ 鶴田	●13:30-14:15 見学会(2.45) 池戸	13:30-14:20 ◎ヒヲB+ 木村	●13:40-14:25 見学会(2.45) 宇佐美	13:30-14:20 ◎ヒヲH&L+ 宇佐美	●13:30-14:15 見学会(2.45) 阿部	13:30-14:20 ◎ヒヲLower+ 阿部		●13:30-14:15 見学会(2.45) 宇佐美								

[illegible]

28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)
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	—
						定休日
09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 鶴田		09:30-10:20 ◎ヒュB+ 鶴田	●09:30-10:15 見学会(2.45) 宇佐美	09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 宇佐美		
10:50-11:40 ◎ヒュB+ 木村	●10:50-11:35 見学会(2.45) 鶴田	10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 宇佐美		10:50-11:40 ◎ヒュH&L+ 宇佐美	●11:20-12:05 見学会(2.45) 阿部	
12:10-13:00 ◎ヒュUpper+ 木村		12:10-13:00 ◎ヒュB&A+ 宇佐美	●12:00-12:45 見学会(2.45) 鶴田	12:10-13:00 ◎ヒュWaist+ 鶴田		
13:30-14:20 ◎ヒュLower+ 鶴田	●13:30-14:15 見学会(2.45) 木村	13:30-14:20 ◎ヒュH&L+ 池戸	●14:00-14:45 見学会(2.45) 木村	13:30-14:20 ◎ヒュB+ 木村	●13:30-14:15 見学会(2.45) 鶴田	
				14:50-15:40 ◎ヒュH&L+ 阿部		
				16:10-17:00 ◎ヒュB&A+ 木村		
17:00-17:50 ◎ヒュB&A+ 池戸	●17:00-17:45 見学会(2.45) 阿部	17:00-17:50 ◎ヒュLower+ 宇佐美	●17:00-17:45 見学会(2.45) 池戸			
				17:30-18:20 ◎ヒュUpper+ 阿部	●17:30-18:15 見学会(2.45) 木村	
18:20-19:10 ◎ヒュH&L+ 池戸		18:20-19:10 ◎ヒュWaist+ 木村				
				18:50-19:40 ◎ヒュUpper+ 阿部		
19:40-20:30 ◎ヒュUpper+ 阿部	●19:40-20:25 見学会(2.45) 池戸	19:40-20:30 ◎ヒュH&L+ 池戸	●19:40-20:25 見学会(2.45) 木村			
21:00-21:50 ◎ヒュLower+ 阿部		21:00-21:50 ◎ヒュUpper+ 池戸				

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎はうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎はうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎はうB+	Basic+	50分
3	◎はうH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎はうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎はうB&A+	Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
1(金) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	木村琴音
1(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	木村琴音
1(金) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
2(土) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
2(土) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
2(土) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
4(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
4(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	木村琴音
4(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
4(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	木村琴音
4(月) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
5(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
5(火) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
5(火) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	木村琴音
5(火) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
6(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
6(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
6(水) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	木村琴音
6(水) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
7(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
7(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
7(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
7(木) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
8(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木村琴音
8(金) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
8(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
8(金) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
9(土) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木村琴音
9(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
9(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
9(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
11(月) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	木村琴音
11(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
11(月) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
15(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
15(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	木村琴音
15(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
15(金) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
16(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	木村琴音
16(土) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
16(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
16(土) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
18(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
18(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
18(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
19(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木村琴音
19(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
19(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
19(火) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凛乃
20(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
20(水)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	木村琴音
20(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
20(水)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
21(木)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
21(木)	17:40-18:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
22(金)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
22(金)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
22(金)	14:00-14:45	1	見学会(2.45)	木村琴音
23(土)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
23(土)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
23(土)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	木村琴音
25(月)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
25(月)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
25(月)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
25(月)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	木村琴音
26(火)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
26(火)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
26(火)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
27(水)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
27(水)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
27(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	木村琴音
27(水)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
28(木)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
28(木)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	木村琴音
28(木)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
28(木)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
29(金)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃
29(金)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
29(金)	14:00-14:45	1	見学会(2.45)	木村琴音
29(金)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	池戸杏圭
29(金)	19:40-20:25	1	見学会(2.45)	木村琴音
30(土)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	阿部萌楓
30(土)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	鶴田美沙子
30(土)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	木村琴音

●

… 常選レッスン

●

… 体験レッスン予約可能

109分

… 10分講座

18:30-19:30

レッスン名

インストラクター名

10分

●

… 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)

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。



【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+

