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 日(金)	スクンユール Rintos 時点の情報です。最新情報は 2日(土)	予約サイトをご 3日(日)	<u>雑認ください。下</u> 4日	<u>記には店舗でL</u> I(月)	<u>か予約ができた</u> 5日	(火)	6日(水)	7日(木)		8日		9日(土)	10日(日)		日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
	AZダジオ	Sスタジオ	Aスタジオ Sスタジオ		KA724	Sスタシオ	AZĢジオ	3/7/1	Aスタジオ Sスタジオ	Aスタシオ S	3/4/2/1	Aスタジオ	3/7/1	Aスタシオ Sスタジオ		KA724	Sスタジオ			
				-											-					
<u>,,14</u>																				
	09:30-10:2 ◎ピラB+ 木村	0 ●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部	09:30-10:20 ②t 7Lower+ 字佐美		09:30-10:20 ⑤ビラLower+ 木村	●09:30-10:15 見学会(2.45) 宇佐美	09:30-10:20 ⑤ピラWaist+ 鶴田	●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部	09:30-10:20 ⑥ビラH&L+ 阿部	09:30-10:20 ◎ĿラB&A+ 池戸	09:30-10:15 上学会(2.45) 鶴田	09:30-10:20 ②t ¬Lower+ 池戸	●09:30-10:15 見学会(2.45) 木村	09:30-10:20 ②Ŀ ラUpper+ 池戸		09:30-10:20 ⑤ピラB&A+ 宇佐美				
	10:50-11:4 ◎ビラB&A 木村	0	10:50-11:40 ②t¯;JUpper+ 字佐美		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 木村		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部	●11:20-12:05 見学会(2.45) 鶴田	10:50-11:40 ②ビラUpper+ 松崎 10:50-11:30 見学会(2.45) 阿部	10:50-11:40 ②ビラLower+ 池戸		10:50−11:40 ⊚ピラUpper+ 池戸		10:50-11:40 ②比了Lower+ 池戸 ●11:20-12:0! 見学会(2.45) 宇佐美	5	10:50-11:40 ②ピラLower+ 宇佐美	●10:50-11:35 見学会(2.45) 木村			
	12:10−13:0 ◎t⁻ラLowe 阿部	0 ●12:10-12:55 + 見学会(2.45) 木村	12:10-13:00 ②ヒラH&L+ 阿部 12:10-12:55 見学会(2.45) 宇佐美	5	12:10-13:00 ②t ⁻ うLower+ 宇佐美	●12:10-12:55 見学会(2.45) 木村	12:10-13:00 ⑤ピラB&A+ 木村		12:10-13:00 ◎比ラLower+ 松崎 中12:30-13:1 見学会(2.45) 字佐美	12:10-13:00 ◎L*5Upper+ 阿部		12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 木村		12:10-13:00 ®ピラB&A+ 木村		12:10-13:00 ◎E ⁻ 7B+ 鶴田				
	13:30−14:2 ◎ビラUppe 阿部	0	13:30-14:20 ⑥L [*] ラB&A+ 池戸	定休日	13:30-14:20 ◎ピラB+ 木村	●14:00-14:45 見学会(2.45) 池戸			13:30-14:20 ②L*ラB&A+ 阿部	13:30−14:20 ◎t°5Waist+ 鶴田		13:30-14:20 ⑤ピラB+ 木村	●13:40-14:25 見学会(2.45) 宇佐美	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 宇佐美	定休日	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 阿部	●13:30-14:15 見学会(2.45) 宇佐美	臨時休業	臨時休業	臨時休業
漂			14:50-15:40 ◎比"5Lower+ 阿部											14:50-15:40 ◎ビラWaist+ 木村 ●15:20-16:0! 見学会(2.45) 池戸	5	14:50-15:40 ◎t*jUpper+ 木村				
			16:10-17:00 ⑥ピラB&A+ 宇佐美										●16:00-16:45 見学会(2.45) 池戸	16:10-17:00 ②ピラLower+ 宇佐美		16:10-17:00 ◎ピラLower+ 木村	●16:10-16:55 見学会(2.45) 鶴田			
	17:00-17:5 ◎ L ¯¬Uppe 阿部	0 ●17:00-17:45 + 見学会(2.45) 木村	17:30-18:20 ⑤ピラH&L+ 池戸 17:30-18:10 見学会(2.45) 阿部	5	17:00-17:50 ⑤ピラH&L+ 宇佐美	●17:00-17:45 見学会(2.45) 木村		●18:10-18:55	17:00-17:50 ②L*7H&L+ 宇佐美	17:00-17:50 ◎t⁻¬Upper+ 池戸	17:00-17:45 世学会(2.45) 阿部	17:00-17:50 ②ピラLower+ 阿部		17:30-18:20 ②比"ラUpper+ 阿部		17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 阿部				
	18:20−19:1 ◎ビラLowe 鶴田	0	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 池戸		18:20-19:10 ⑤ピラB&A+ 宇佐美		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 池戸	見学会(2.45)	18:20-19:10 ⑥ 广ラ&A+ 宇佐美		19:20-20:05	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 阿部		18:50-19:40 ②ピラH&L+ 阿部		18:50-19:40 ©ビラWaist+ 鶴田				
さ	19:40-20:3 ◎ピラUppe 木村	0 ●19:40-20:25 見学会(2.45) 鶴田			19:40-20:30 ◎L*ラLower+ 池戸	●19:40-20:25 見学会(2.45) 宇佐美	19:40-20:30 ③ピラB&A+ 宇佐美	●19:50-20:35 見学会(2.45) 池戸	19:40-20:30 ③比·万Lower+ 木村 19:40-20:21 見学会(2.45) 宇佐美	19:40-20:30 ◎t¯7Upper+ 阿部	禮学会(2.45) 鶴田	19:40-20:30 ⑤t*ラH&L+ 宇佐美	●19:40-20:25 見学会(2.45) 阿部							
	21:00-21:5 ◎ビラWais 鶴田	0 +			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 池戸		21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 宇佐美		21:00-21:50 ⑤ピラUpper+ 木村	21:00-21:50 ◎E ⁻ ¬Waist+ 鶴田		21:00-21:50 ②ピラUpper+ 宇佐美								

15日(金) Aスタジオ Sスタジオ	16日 Aスタジオ		17日(日)		I(月) Sスタジオ	19日 Aスタジオ	I(火)	20 E	B(水) I Sスタジオ		I(木) Sスタジオ	22 E Aスタジオ	I(金)	23 E Aスタジオ		24日(日)		ヨ(月) Sスタジオ	26 E	B(火)	27日 Aスタジオ			
			Ę																					
09:30-10:20 ⑥ピラB&A+ 池戸	09:30-10:20 ◎ビラB+ 鶴田					09:30-10:20 ⑤ビラLower+ 阿部	●09:30-10:15 見学会(2.45) 宇佐美	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 阿部	●09:30-10:15 見学会(2.45) 木村	09:30-10:20 ⑤ビラUpper+ 木村	●09:30-10:15 見学会(2.45) 鶴田	09:30-10:20 ◎t*ラLower+ 池戸		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 池戸	●09:30-10:15 見学会(2.45) 宇佐美	09:30-10:20 ◎t*5Waist+ 鶴田	●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 池戸	●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部	09:30-10:20 ◎t*ラUpper+ 池戸		09:30-10:20 ©ビラB+ 木村	●09:30-10:15 見学会(2.45) 阿部
10:50-11:40 ②ヒラLower+ 宇佐美 10:50-11:35 見学会(2.45) 池戸	10:50-11:40 ◎t ⁻ 5B&A+ 阿部	●11:10-11:55 見学会(2.45) 木村		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 阿部		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 阿部		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 木村		10:50-11:40 ◎t ⁻ 5B&A+ 宇佐美	●10:50-11:35 見学会(2.45) 池戸	10:50-11:40 ◎L*ラUpper+ 池戸		10:50-11:40 ◎ヒ¨ラLower+ 鶴田			10:50-11:40 ⊚ヒ [*] ラUpper+ 池戸		10:50−11:40 ⊚t"ラLower+ 阿部	●10:50-11:35 見学会(2.45) 池戸	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 木村			
12:10-13:00 ②比うUpper+ 宇佐美	12:10−13:00 ◎L*7Lower+ 池戸	78.73		12:10-13:00 ◎t [*] 5H&L+ 宇佐美	●12:10-12:55 見学会(2.45) 阿部	12:10-13:00 ◎t [*] ラLower+ 木村	●12:10-12:55 見学会(2.45) 阿部	12:10-13:00 ②L [*] .7B&A+ 鶴田	●12:10-12:55 見学会(2.45) 木村	12:10-13:00 ◎t [*] ラWaist+ 木村		12:10-13:00 ③t ⁻ 元.ower+ 宇佐美	●12:10-12:55 見学会(2.45) 池戸	12:10-13:00 ◎t [*] 5B&A+ 木村	●12:10-12:55 見学会(2.45) 鶴田		12:10−13:00 ◎ピラLower+ 阿部	●12:10-12:55 見学会(2.45) 池戸	12:10-13:00 ◎L [*] ラB&A+ 阿部		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 池戸			
13:30-14:20 ③上うH&L+ 池戸	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 池戸	●13:10-13:55 見学会(2.45) 阿部	定休日	13:30-14:20 ⊚t⁻¬Upper+ 宇佐美	●14:00-14:45 見学会(2.45)	13:30-14:20 ◎t*ラWaist+ 木村		13:30-14:20 ⑤ビラB+ 木村				13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 宇佐美	●14:00-14:45 見学会(2.45)	13:30−14:20 ⊚t⁻7Upper+ 阿部		定休日	13:30-14:20 ⊚ピラB&A+ 阿部		13:30-14:20 ⑤ビラB+ 本木	●13:50-14:35 見学会(2.45) 宇佐美	13:30-14:20 ⑤ピラUpper+ 木村	●13:30-14:15 見学会(2.45) 池戸		
	14:50-15:40				池戸								木村	14:50-15:40		,,								
	©L'5H&L+ 宇佐美													©Ŀ*ラB+ 木村										
	16:10−17:00 ⊚t"ラUpper+ 阿部	●16:00-16:45 見学会(2.45) 宇佐美												16:10−17:00 ◎ピラH&L+ 阿部				●16:00-16:45 見学会(2.45) 阿部						
17:00-17:50 ⑥L'¬Upper+ 木村 ■17:00-17:45 見学会(2.45) 字佐美	17:30-18:20	● 17:30-18:15		17:00-17:50 ◎t [*] 5Waist+ 榎本		17:00-17:50 ◎ビラB+ 木村	●17:00-17:45 見学会(2.45) 池戸	17:00-17:50 ⑤ピラUpper+ 宇佐美	●17:00-17:45 見学会(2.45) 阿部			17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 木村		17:30-18:20	●17:30-18:15		17:00-17:50 ◎t"īLower+ 宇佐美		17:00-17:50 ◎t [*] 5Upper+ 池戸	●17:00-17:45 見学会(2.45) 宇佐美	17:00-17:50 ◎t"ラH&L+ 宇佐美	●17:00-17:45 見学会(2.45) 木村		
	©t [™] ラLower+ 池戸	見学会(2.45) 鶴田									●17:40-18:25 見学会(2.45) 宇佐美			©ビラUpper+ 阿部	見学会(2.45) 木村									
18:20-19:10 ◎t*ラLower+ 池戸				18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 池戸		18:20-19:10 ©ピラB&A+ 宇佐美		18:20-19:10 ©t ¬Waist+ 鶴田		18:20-19:10 ◎ピラB+ 鶴田		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 宇佐美					18:20-19:10 ©ピラB+ 木村		18:20-19:10 ©t"ラLower+ 本木		18:20-19:10 ©ビラUpper+ 宇佐美			
	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 木村											7		18:50-19:40 ◎ピラB+ 鶴田										
19:40-20:30 ◎比ラB&A+ 木村				19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 池戸					●19:40-20:25 見学会(2.45) 宇佐美			19:40-20:30 ⑤ピラLower+ 木村					19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 宇佐美	●19:40-20:25 見学会(2.45) 木村	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 宇佐美		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 池戸	●19:40-20:25 見学会(2.45) 宇佐美		
21:00-21:50 ◎ビラB+ 木村				21:00-21:50 ⑤ピラLower+ 榎本		21:00-21:50 ⑤ピラUpper+ 池戸		21:00-21:50 ⑤ビラLower+ 阿部		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 阿部		21:00-21:50 ②Ľ"ラWaist+ 木村					21:00-21:50 ⑤ビラUpper+ 宇佐美		21:00-21:50 ⑥ビラH&L+ 宇佐美		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 池戸			
				i∞.1.		.5,		. Умр		. 7 ыг							,		7.12		,			
														_	_						_			

28 E	1(木)	29 E	1(金)	30 E	1(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	_
09:30−10:20 ⊚t" 7 Waist+		09:30−10:20 ⊚t 7B+	●09:30-10:15 見学会(2.45)	09:30-10:20 ⊚t"∋Upper+		
鶴田		鶴田	宇佐美	宇佐美		
10:50-11:40 ◎ピラB+ 木村	●10:50-11:35 見学会(2.45)	10:50-11:40 ©t"ラLower+ 宇佐美		10:50-11:40 ©ピラH&L+ 宇佐美		
本 和	鶴田	十1在天		于 作夫	●11:20-12:05 見学会(2.45)	
					阿部	
12:10-13:00		12:10-13:00	●12:00-12:45 見学会(2.45)	12:10-13:00		
◎ピラUpper+ 木村		©ピラB&A+ 宇佐美	鶴田	◎ピラWaist+ 鶴田		
13:30-14:20 ⊚t 5Lower+	●13:30-14:15 見学会(2.45)	13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 池戸		13:30-14:20 ©ビラB+ 木村	●13:30-14:15 見学会(2.45)	
鶴田	木村	池戸	●14:00-14:45	木村	鶴田	
			見学会(2.45)			定休日
				14:50-15:40		
				◎ビラH&L+ 阿部		
				16:10−17:00 ⊚t"∋B&A+		
				木村		
17:00-17:50	●17:00-17:45	17:00-17:50	●17:00−17:45			
©ピラB&A+ 池戸	見学会(2.45) 阿部	©t"ラLower+ 宇佐美	見学会(2.45) 池戸	17:30-18:20	●17:30-18:15	
				◎t"ラLower+ 阿部	見学会(2.45) 木村	
				F-1HP	41413	
18:20-19:10 ⊚t"̄5H&L+		18:20−19:10 ⊚t"¬Waist+				
池戸		木村		18:50-19:40		
				©t"ラUpper+ 阿部		
19:40-20:30	●19:40-20:25	19:40-20:30	●19:40-20:25			
◎ピラUpper+ 阿部	見学会(2.45) 池戸	◎ビラH&L+ 池戸	見学会(2.45) 木村			
21:00-21:50 ©t 5Lower+		21:00-21:50 ©t 7Upper+				
阿部		池戸				

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	©t°5Lower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	©t°5Upper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⊚t°5B+	Basic+	50分
3	©Ľ°5H&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	©ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	©ピラB&A+	Back&Arms+	50分

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) 09:30-10:15 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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
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)	宇佐美凜乃
20(水) 09:30-10:15 1 見学会(2.45)	鶴田美沙子

レ	ソスン日時	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

◎ … 常温レッスン ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ

SP … 特別レッスン

10分 … 10分講座

18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 レッスン前 10分講座



【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



LINE 公式アカウント



Instagram







オンラインヨガ UCHIYOGA+