

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

※2025年11月30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	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 末廣			09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐久間	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中鉢	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中鉢	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小笠原	09:30-10:05 見学会(2.45) 田口	09:30-10:05 見学会(2.45) 田口	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中鉢	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中鉢	09:30-10:05 見学会(2.45) 田口	09:30-10:05 見学会(2.45) 田口			
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
10:50-11:40 ◎ビラLower+ 末廣			●10:40-11:25 見学会(2.45) 田口	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中鉢	10:50-11:40 ◎ビラRefCore 小笠原	10:50-11:20 ◎ビラUpper+ 中鉢	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中鉢	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 中鉢	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 中鉢	●10:40-11:25 見学会(2.45) 田口	09:30-10:00 ●ビラB&A+ 小笠原	09:30-10:05 見学会(2.45) 田口			
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
12:10-13:00 ◎ビラB+ 佐久間			12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 中鉢	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 佐久間	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 井上	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 田口	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 佐久間	●12:00-12:45 見学会(2.45) 田口	12:10-13:00 ◎ビラB+ 知念	11:40-12:25 見学会(2.45) 田口	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小笠原	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 中鉢			
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 佐久間					13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 見					●13:00-13:45 見学会(2.45) 田口	12:10-12:40 ◎ビラLower+ 田口	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 小笠原	●13:00-13:45 見学会(2.45) 小笠原		
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 小笠原			●14:20-15:05 見学会(2.45) 田口				●14:40-15:25 見学会(2.45) 中鉢	14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 田口					●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐久間		
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 田口									16:10-17:00 ◎ビラLower+ 田口	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 中鉢	17:00-17:50 ◎ビラB+ 佐久間	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 小笠原	●15:30-16:15 見学会(2.45) 中鉢		
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
16:10-17:00 ◎ビラRefCore 佐久間			●17:00-17:45 見学会(2.45) 田口		●17:10-17:55 見学会(2.45) 大沢	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 武田	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 佐久間	●16:50-17:35 見学会(2.45) 田口	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 佐久間	17:00-17:50 ◎ビラB+ 佐久間	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 小笠原				
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
17:10-18:00 ◎ビラLower+ 小笠原			●17:10-18:00 見学会(2.45) 田口			●18:20-19:10 見学会(2.45) 田口	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 小笠原	18:20-19:10 ◎ビラB+ 佐久間		●18:20-19:10 見学会(2.45) 中鉢	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 佐久間	18:40-19:10 ◎ビラCore 小笠原			
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
18:30-19:00 ◎ビラRefBody 小笠原			18:20-19:10 ●18:20-19:05 見学会(2.45) 田口	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 小笠原	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 田口	18:20-19:10 ◎ビラB+ 佐久間				●19:30-20:15 見学会(2.45) 佐久間	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中鉢	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 田口	19:40-20:30 ◎ビラRefCore 小笠原		
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 小笠原					19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中鉢	19:40-20:30 ◎ビラB+ 佐久間	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 武田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 田口			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中鉢	21:00-21:50 ◎ビラRefCore 佐久間	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田口	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小笠原	
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				
21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田口			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中鉢		21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 佐久間	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田口	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田口								
10分			10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分				

14日(金)	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)		
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	
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 森宮	●09:20-10:05 見学会(2.45) 中鉢	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 佐久間	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 中鉢	10:20-11:05 見学会(2.45) 田口	09:30-10:00 ◎ピラUpper+ 佐久間	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小笠原	●09:20-10:05 見学会(2.45) 佐久間	09:30-10:00 SP 小笠原	●09:10-09:55 見学会(2.45) 田口	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小笠原	●09:20-10:05 見学会(2.45) 中鉢	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 佐久間	●09:20-10:05 見学会(2.45) 小笠原	
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 森宮	10:50-11:25 見学会(2.45) 中鉢	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 田口	●10:40-11:25 見学会(2.45) 中鉢	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 田口	10:50-11:20 ◎ピラUpper+ 小笠原	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 田口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 田口	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 田口	10:50-11:20 ◎ピラLower+ 田口	10:50-11:20 SP 鶴田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 田口	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 田口
12:10-13:00 ◎ピラLower+ 中鉢	●12:10-12:55 見学会(2.45) 小笠原	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 中鉢	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中鉢	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 曾根	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 田口	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 曾根	12:10-12:40 ◎ピラLower+ 田口	12:10-12:40 SP 小笠原	●12:00-12:45 見学会(2.45) 田口	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 清野	12:10-12:40 ◎ピラLower+ 中鉢	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 佐久間	●12:00-12:45 見学会(2.45) 田口	
13:10-14:20 ◎ピラUpper+ 中鉢	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 佐久間	13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 佐久間	●13:40-14:25 見学会(2.45) 小笠原	13:10-13:45 見学会(2.45) 中鉢	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 曾根	●13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 小笠原	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 曾根	13:30-14:00 SP 清野	13:30-14:00 SP 清野	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 鶴田	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 小笠原	●13:40-14:25 見学会(2.45) 中鉢	●13:40-14:25 見学会(2.45) 中鉢	
14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 佐久間	●14:10-14:55 見学会(2.45) 中鉢	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 田口	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 田口	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 田口	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 曾根	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 田口	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 田口	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 田口	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 田口	14:10-15:00 ◎ピラB+ 佐久間	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 田口	14:10-15:00 ◎ピラB+ 佐久間	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 田口	
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 田口	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 田口	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 田口	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 小笠原	17:20-17:50 SP 佐久間	●17:10-17:55 見学会(2.45) 田口	17:20-17:50 SP 佐久間	●17:10-17:55 見学会(2.45) 中鉢	17:10-17:40 SP 清野	●17:10-17:45 見学会(2.45) 田口	15:50-16:40 ◎ピラLower+ 中鉢	15:50-16:40 ◎ピラLower+ 中鉢	16:20-17:05 見学会(2.45) 佐久間	15:50-16:35 見学会(2.45) 田口	
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 中鉢	18:10-19:00 ◎ピラB+ 佐久間	●18:10-18:55 見学会(2.45) 小笠原	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 曾根	18:20-19:10 ◎ピラB+ 佐久間	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 曾根	18:20-19:10 ◎ピラB+ 佐久間	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 中鉢	18:40-19:10 SP 小笠原	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 中鉢	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 佐久間	18:40-19:10 SP 佐久間	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 佐久間	18:40-19:10 SP 佐久間	
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 小笠原	●19:30-20:15 見学会(2.45) 中鉢	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 曾根	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 田口	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中鉢	20:00-20:30 ◎ピラLower+ 佐久間	●19:50-20:35 見学会(2.45) 中鉢	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小松	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小松	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小松	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 佐久間	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 中鉢	●19:20-20:05 見学会(2.45) 佐久間	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中鉢	
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 小笠原	21:00-21:50 ◎ピラB+ 曾根	21:00-21:50 SP 小笠原	21:00-21:50 ◎ピラB+ 曾根	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 佐久間	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 佐久間	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 佐久間	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小笠原	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小笠原	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小笠原	21:00-21:30 SP 佐久間	21:00-21:30 SP 佐久間	21:00-21:50 ◎ピラB+ 佐久間	21:00-21:50 ◎ピラB+ 佐久間	

## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	④ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	④ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	④ビラB+	Basic +	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	SP	RintosuLLMIX Christmas2025	30分
3.5	④ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	④ビラB&A+	Back&Arms+	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)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
3(月)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	田口智子
3(月)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
3(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	田口智子
4(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
4(火)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	田口智子
5(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	大沢真結
6(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	田口智子
6(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	武田有紗
7(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	田口智子
7(金)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
7(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	田口智子
8(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	田口智子
10(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小笠原清
10(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	田口智子
10(月)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
11(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
11(火)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
11(火)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
12(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	田口智子
12(水)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小笠原清
12(水)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
13(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	小笠原清
13(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
14(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
14(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	小笠原清
14(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
15(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	田口智子
15(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
17(月)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	田口智子
17(月)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	曾根美乃
17(月)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	小笠原清
18(火)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
18(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
18(火)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	田口智子
19(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
19(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
20(木)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	田口智子
20(木)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
21(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小笠原清
21(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	田口智子
22(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
22(土)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	田口智子
24(月)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	田口智子
24(月)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
24(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
25(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
25(火)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	中鉢美樹
25(火)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	佐久間奏楓
26(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	小笠原清
26(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	田口智子

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
26(水) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	田口智子
27(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	田口智子
27(木) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	佐久間奏楓
28(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	小笠原清
28(金) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	田口智子
29(土) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	佐久間奏楓
29(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	宇佐美凜乃

◎ … 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分講座      (追加料金あり)

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

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。

21:00-22:00  
 レッスン名  
 インストラクター名  
 10分

 Rintosull

【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://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+

