

2025年8月レッスンスケジュール Rintosull ミナノバ相模原店(全スタジオ:女性専用)

※2025年08月31日02:06 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)				
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	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										
09:30-10:00 ◎ヒュRefCore 大塚		09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 金田				09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 藤重	●09:20-10:05 見学会(2.45) 金井	09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 藤重		09:30-10:00 ◎ヒュStretchC 大塚	●09:20-10:05 見学会(2.45) 金田	09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 藤重		09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 高岡	●09:20-10:05 見学会(2.45) 藤重	09:30-10:00 ◎ヒュRefCore 高岡				09:30-10:00 ◎ヒュStretchC 山本		09:30-10:20 ◎ヒュB+ 山本		09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 藤重				
10:40-11:30 ◎ヒュB+ 山本		10:50-11:40 ◎ヒュWaist+ 山本	●10:40-11:25 見学会(2.45) 金田			10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 高岡		10:50-11:40 ◎ヒュWaist+ 高岡	●10:40-11:25 見学会(2.45) 藤重	10:30-11:20 ◎ヒュB+ 高岡		10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 金田		10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 藤重		10:30-11:20 ◎ヒュLower+ 高岡	●10:20-11:05 見学会(2.45) 藤重			10:30-11:20 ◎ヒュWaist+ 高岡	●10:20-11:05 見学会(2.45) 藤重		10:50-11:20 ◎ヒュRefCore 高岡	10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 藤重	●10:40-11:25 見学会(2.45) 金井			
12:10-13:00 ◎ヒュWaist+ 山本		12:10-12:40 ◎ヒュStretchC 山本				12:10-13:00 ◎ヒュB+ 金田		12:10-12:40 ◎ヒュStretchC 山本		11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 高岡		12:10-12:40 ◎ヒュRefCore 山本	●12:00-12:45 見学会(2.45) 藤重	12:10-13:00 ◎ヒュLower+ 藤重	●12:00-12:45 見学会(2.45) 高岡	11:50-12:40 ◎ヒュB+ 山本				11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 金田		11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 藤重	●11:40-12:25 見学会(2.45) 山本	12:10-12:40 ◎ヒュStretchC 山本	●12:10-12:55 見学会(2.45) 藤重			
13:40-14:10 ◎ヒュStretchC 大塚	●13:30-14:15 見学会(2.45) 山本	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 金田						13:10-14:00 ◎ヒュB+ 金田		13:10-13:40 ◎ヒュRefCore 山本		13:20-14:10 ◎ヒュB+ 金田		13:30-14:20 ◎ヒュUpper+ 金田		13:10-14:00 ◎ヒュWaist+ 高岡				13:10-13:40 ◎ヒュRefCore 高岡		13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 藤重		13:10-14:00 ◎ヒュB+ 金田				
		14:30-15:20 ◎ヒュLower+ 藤重	●14:20-15:05 見学会(2.45) 金井						●15:00-15:45 見学会(2.45) 金田					●14:40-15:25 見学会(2.45) 山本		14:50-15:40 ◎ヒュUpper+ 藤重	●14:40-15:25 見学会(2.45) 金井				14:50-15:40 ◎ヒュLower+ 藤重	●14:40-15:25 見学会(2.45) 高岡		●14:20-15:05 見学会(2.45) 金井		●15:00-15:45 見学会(2.45) 山本		
		16:00-16:50 ◎ヒュB+ 金田						16:40-17:30 ◎ヒュUpper+ 藤重	●17:00-17:45 見学会(2.45) 山本	16:50-17:40 ◎ヒュLower+ 金田	●16:40-17:25 見学会(2.45) 山本	17:00-17:50 ◎ヒュUpper+ 藤重	●16:50-17:35 見学会(2.45) 金田	16:50-17:40 ◎ヒュB+ 高岡		16:10-16:40 ◎ヒュStretchC 山本				16:10-16:40 ◎ヒュStretchC 山本		16:50-17:40 ◎ヒュB+ 高岡	●16:40-17:25 見学会(2.45) 藤重	17:00-17:30 ◎ヒュRefCore 高岡				
17:30-18:00 ◎ヒュStretchC 山本		17:20-18:10 ◎ヒュLower+ 藤重	●17:10-17:55 見学会(2.45) 山本							17:50-18:40 ◎ヒュLower+ 山本	●17:40-18:25 見学会(2.45) 金田																	

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭ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) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	山本萌衣
1(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	大塚由里子
2(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	金田美乃里
2(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	金井咲
2(土) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	山本萌衣
4(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	金井咲
4(月) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	金田美乃里
4(月) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	山本萌衣
5(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	藤重里奈
5(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	金田美乃里
5(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	山本萌衣
6(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	金田美乃里
6(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	金田美乃里
6(水) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	山本萌衣
7(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	藤重里奈
7(木) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	山本萌衣
7(木) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	金田美乃里
8(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	藤重里奈
8(金) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	高岡優希
8(金) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	藤重里奈
8(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	高岡優希
9(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	藤重里奈
9(土) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	金井咲
9(土) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	金井咲
11(月) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	藤重里奈
11(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	高岡優希
11(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	大塚由里子
12(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	山本萌衣
12(火) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	金井咲
12(火) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	藤重里奈
12(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	金井咲
13(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	金井咲
13(水) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	藤重里奈
13(水) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	山本萌衣
14(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	金田美乃里
14(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	大塚由里子
14(木) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	金井咲
14(木) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	金井咲
18(月) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	大塚由里子
18(月) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	藤重里奈
18(月) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	高岡優希
18(月) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	藤重里奈
19(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	金井咲
20(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	金田美乃里
20(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	金井咲
20(水) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	金井咲
21(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	金井咲
21(木) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	金田美乃里
21(木) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	金井咲
22(金) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	金井咲
23(土) 10:15-11:00	1	見学会(2.45)	高岡優希

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
23(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
23(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	鈴木愛里
25(月)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	藤重里奈
25(月)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	金田美乃里
26(火)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	高岡優希
26(火)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	藤重里奈
26(火)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	金田美乃里
26(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	藤重里奈
28(木)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	金井咲
28(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	金井咲
28(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	金井咲
29(金)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	金井咲
29(金)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	金井咲
30(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	高岡優希
30(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	金田美乃里
30(土)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	高岡優希

○

… 常週レッスン

●

… 体験レッスン予約可能

10分

… 10分講座

SP

… 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)

レッスン前  
10分講座

18:30-19:30

レッスン名  
インストラクター名

10分

レッスン後  
10分講座

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。

 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+

