

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
09:30-10:00 ④ピラRefCore 大塚	09:30-10:20 ④ピラLower+ 金井			09:30-10:05 見学会(2.45) 金井	09:30-10:00 ④ピラUpper+ 藤重	09:30-10:00 ④ピラStretchC 大塚	09:20-10:05 見学会(2.45) 金田	09:30-10:20 ④ピラUpper+ 藤重	09:20-10:05 見学会(2.45) 藤重	09:30-10:00 ④ピラRefCore 高岡	09:30-10:00 ④ピラStretchC 山本	09:30-10:20 ④ピラUpper+ 山本
10:40-11:30 ④ピラ+ 山本	10:50-11:40 ④ピラWaist+ 山本			●10:40-11:25 見学会(2.45) 金田	10:50-11:40 ④ピラLower+ 高岡	●10:40-11:20 ④ピラ+ 高岡	10:50-11:40 ④ピラWaist+ 藤重	10:50-11:40 ④ピラLower+ 金田	10:50-11:40 ④ピラUpper+ 藤重	10:30-11:20 ④ピラLower+ 高岡	●10:20-11:05 見学会(2.45) 藤重	10:50-11:40 ④ピラLower+ 山本
12:10-13:00 ④ピラStretchC 山本	12:10-12:40 ④ピラ+ 山本			12:10-13:00 ④ピラ+ 金田	12:10-12:40 ④ピラUpper+ 高岡	12:10-12:40 ④ピラRefCore 山本	●12:00-12:45 見学会(2.45) 藤重	12:10-13:00 ④ピラLower+ 藤重	●12:00-12:45 見学会(2.45) 高岡	11:50-12:40 ④ピラ+ 山本	11:50-12:40 ④ピラUpper+ 金田	●11:40-12:25 見学会(2.45) 山本
13:40-14:10 ④ピラStretchC 大塚	●13:30-14:15 見学会(2.45) 山本			13:10-14:00 ④ピラ+ 金田	13:10-13:40 ④ピラRefCore 山本	13:20-14:10 ④ピラ+ 金田	13:30-14:20 ④ピラUpper+ 金田	13:30-14:00 ④ピラWaist+ 高岡	13:30-14:00 ④ピラWaist+ 金井	14:30-15:15 見学会(2.45) 金田	14:30-15:15 見学会(2.45) 金田	●14:20-12:55 見学会(2.45) 藤重
16:00-16:50 ④ピラ+ 金田	●16:30-17:15 見学会(2.45) 大塚			●14:30-15:45 見学会(2.45) 金田	16:40-17:30 ④ピラUpper+ 藤重	●17:00-17:45 見学会(2.45) 山本	16:50-17:40 ④ピラLower+ 金田	●16:50-17:35 見学会(2.45) 金田	●16:50-17:40 ④ピラ+ 高岡	15:40-16:30 ④ピラLower+ 藤重	●15:50-16:20 ④ピラRefCore 金田	●14:40-15:25 見学会(2.45) 金井
17:30-18:00 ④ピラStretchC 山本	17:20-18:10 ④ピラLower+ 藤重			●17:40-18:25 見学会(2.45) 金田	18:00-18:50 ④ピラ+ 高岡	●18:00-18:50 ④ピラWaist+ 高岡	●18:20-18:50 ④ピラRefCore 山本	●18:10-19:00 ④ピラUpper+ 金田	●18:00-18:45 見学会(2.45) 高岡	●17:10-18:00 ④ピラWaist+ 高岡	●17:00-17:45 見学会(2.45) 金井	●14:40-15:25 見学会(2.45) 金井
18:40-19:10 ④ピラRefCore 山本				●19:00-19:45 見学会(2.45) 大塚	19:10-20:00 ④ピラUpper+ 大塚	19:20-20:10 ④ピラLower+ 金田	19:30-20:00 ④ピラStretchC 山本	●19:20-20:10 ④ピラ+ 金田	●19:30-20:00 ④ピラRefCore 高岡	18:30-19:20 ④ピラLower+ 藤重	●18:00-18:45 見学会(2.45) 高岡	●16:40-17:25 見学会(2.45) 大塚
19:00-19:50 ④ピラUpper+ 大塚				20:30-21:20 ④ピラWaist+ 大塚	20:40-21:10 ④ピラRefCore 山本	20:30-21:20 ④ピラ+ 山本	20:40-21:10 ④ピラStretchC 山本	●20:30-21:20 ④ピラ+ 金田	●20:30-21:20 ④ピラLower+ 金田	●19:10-20:00 ④ピラLower+ 藤重	●19:00-19:45 見学会(2.45) 金井	●20:30-21:20 ④ピラUpper+ 藤重
20:30-21:20 ④ピラLower+ 大塚												●20:40-21:30 ④ピラWaist+ 金田

14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27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
09:30-10:20 ④ピラWaist+ 大塚	●09:20-10:05 見学会(2.45) 金田	09:30-10:00 ④ピラRefCore 高岡	09:30-10:20 ④ピラ&A+ 金田	09:30-10:20 ④ピラLower+ 大塚	09:30-10:20 ④ピラP+ 大塚	09:30-10:20 ④ピラUpper+ 金田	09:30-10:00 ④ピラRefBody 高岡	●10:15-11:00 見学会(2.45) 高岡	09:30-10:00 ④ピラRefBody 藤重	09:30-10:00 ④ピラRefBody 山本	09:30-10:00 ④ピラRefBody 山本	09:30-10:00 ④ピラRefBody 山本	09:30-10:00 ④ピラRefBody 山本
10:30-11:20 ④ピラStretchC 大塚	●10:40-11:25 見学会(2.45) 高岡	10:50-11:20 ④ピラUpper+ 薄井	●10:40-11:25 見学会(2.45) 高岡	10:50-11:40 ④ピラH&L+ 大塚	●10:40-11:25 見学会(2.45) 金田	10:50-11:20 ④ピラRefCore 金田	●10:40-11:25 見学会(2.45) 金井	11:00-11:50 ④ピラWaist+ 山本	10:30-11:20 ④ピラLower+ 金田	●10:40-11:25 見学会(2.45) 金田	10:40-11:30 ④ピラUpper+ 大塚	10:50-11:40 ④ピラWaist+ 金田	10:40-11:30 ④ピラUpper+ 大塚
11:50-12:40 ④ピラB+ 高岡	●11:40-12:25 見学会(2.45) 大塚	12:10-13:00 ④ピラH&L+ 藤重	11:50-12:40 ④ピラLower+ 金田	12:10-13:00 ④ピラWaist+ 金田	11:50-12:40 ④ピラUpper+ 金田	11:50-12:40 ④ピラB+ 金田	11:50-12:40 ④ピラB+ 金田	●11:40-12:25 見学会(2.45) 鈴木	12:00-12:50 ④ピラLower+ 藤重	●12:00-12:45 見学会(2.45) 藤重	12:00-12:40 ④ピラLower+ 藤重	●12:00-12:45 見学会(2.45) 藤重	12:00-12:40 ④ピラLower+ 藤重
13:10-14:00 ④ピラLower+ 金田	●13:20-14:05 見学会(2.45) 藤重	13:30-14:20 ④ピラWaist+ 渡辺	●13:20-14:05 見学会(2.45) 藤重	13:30-14:00 ④ピラStretchC 山本	13:10-14:00 ④ピラH&L+ 大塚	●13:00-13:45 見学会(2.45) 金田	●13:10-13:40 ④ピラRefCore 金田	●13:10-13:40 ④ピラRefCore 金田	13:30-14:20 ④ピラH&L+ 高岡	●13:30-14:20 ④ピラH&L+ 高岡	13:30-14:20 ④ピラH&L+ 高岡	●13:30-14:20 ④ピラH&L+ 高岡	●13:30-14:20 ④ピラH&L+ 高岡
●14:00-14:45 見学会(2.45) 金井	●15:00-15:45 見学会(2.45) 高岡	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●16:40-18:25 見学会(2.45) 金井	●17:40-18:25 見学会(2.45) 大塚	●16:40-18:25 見学会(2.45) 金井	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●14:50-15:40 ④ピラUpper+ 高岡	●15:50-16:35 見学会(2.45) 鈴木	●15:40-16:10 ④ピラRefBody 藤重	●15:40-16:10 ④ピラRefBody 藤重	●15:40-16:10 ④ピラRefBody 藤重
15:50-16:20 ④ピラRefCore 金田	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	17:10-18:00 ④ピラH&L+ 藤重	●16:30-17:20 ④ピラ&A+ 山本	●16:50-17:40 ④ピラLower+ 山本	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●16:50-17:40 ④ピラLower+ 山本	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	●16:10-17:00 ④ピラB+ 高岡	●16:10-17:00 ④ピラB+ 高岡	●16:50-17:20 ④ピラRefCore 金田	●17:10-17:55 見学会(2.45) 藤重	●17:10-17:55 見学会(2.45) 藤重
16:50-17:20 ④ピラStretchC 山本	●16:40-17:25 見学会(2.45) 金井	17:50-18:40 ④ピラB+ 金井	●17:50-18:40 ④ピラH&L+ 大塚	●17:50-18:40 ④ピラH&L+ 大塚	●17:40-18:25 見学会(2.45) 金井	●17:50-18:40 ④ピラH&L+ 大塚	●17:40-18:25 見学会(2.45) 金井	●17:40-18:25 見学会(2.45) 金井	●17:30-18:00 ④ピラRefCore 金田	●17:30-18:00 ④ピラRefCore 金田	●17:50-18:40 ④ピラB+ 高岡	●17:50-18:35 見学会(2.45) 藤重	●17:50-18:35 見学会(2.45) 藤重
17:50-18:40 ④ピラLower+ 藤重	●18:20-19:05 見学会(2.45) 藤重	18:30-19:00 ④ピラStretchC 山本	●18:20-19:05 見学会(2.45) 藤重	●18:20-19:05 見学会(2.45) 藤重	●18:20-19:05 見学会(2.45) 大塚	●18:20-19:05 見学会(2.45) 大塚	●18:20-19:05 見学会(2.45) 大塚	●18:20-19:05 見学会(2.45) 大塚	●18:20-19:10 ④ピラLower+ 山本	●18:20-19:10 ④ピラLower+ 山本	●18:30-19:20 ④ピラWaist+ 鈴木	●18:30-19:20 ④ピラWaist+ 鈴木	●18:30-19:20 ④ピラWaist+ 鈴木
19:10-20:00 ④ピラWaist+ 山本	●19:30-20:20 ④ピラWaist+ 山本	●19:20-20:10 ④ピラB+ 渡辺	●19:20-20:10 ④ピラUpper+ 金田	●19:30-20:00 ④ピラUpper+ 金田	●19:30-20:00 ④ピラRefCore 山本	●19:30-20:00 ④ピラRefCore 山本	●19:30-20:00 ④ピラRefCore 山本	●19:30-20:00 ④ピラRefCore 山本	●19:50-20:40 ④ピラB+ 山本	●19:50-20:40 ④ピラB+ 山本	●19:00-19:45 見学会(2.45) 金田	●19:00-19:50 見学会(2.45) 高岡	●19:00-19:50 見学会(2.45) 高岡
20:30-21:20 ④ピラUpper+ 藤重	●20:50-21:20 ④ピラRefBody 藤重	●20:40-21:10 ④ピラB+ 山本	●20:50-21:20 ④ピラRefBody 藤重	●20:30-21:20 ④ピラB+ 山本	●20:30-21:20 ④ピラB+ 山本	●20:30-21:20 ④ピラB+ 山本	●20:30-21:20 ④ピラB+ 山本	●21:10-21:40 ④ピラRefCore 金田	●20:20-21:10 ④ピラWaist+ 金田	●20:20-21:10 ④ピラWaist+ 金田	●20:20-21:10 ④ピラWaist+ 金田	●20:20-21:10 ④ピラWaist+ 金田	●20:20-21:10 ④ピラWaist+ 金田

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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RefCore	Refresh Core	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(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	頻度	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)

10分
 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
 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

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+

