

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

※2025年11月29日02:00 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	
10分			10分										
08:00-08:50 ④ビラLower+ 深見	08:00-08:50 ④ビラWaist+ 野添								08:00-08:50 ④ビラUpper+ 深見				
10分			10分						10分				
09:20-10:10 ④ビラUpper+ 原	●09:30-10:15 見学会(2.45) 深見	09:20-10:10 ④ビラH&L+ 原	●09:30-10:45 見学会(2.45) 野添	09:30-10:20 ④ビラUpper+ 水本	●09:30-10:15 見学会(2.45) 西原	09:30-10:20 ④ビラWaist+ 西原	●09:30-10:15 見学会(2.45) 水本	09:30-10:20 ④ビラB&A+ 野添	●09:30-10:25 見学会(2.45) 西原	09:20-10:10 ④ビラH&L+ 原	●09:30-10:15 見学会(2.45) 深見		
10分			10分						10分				
10:40-11:10 ④ビラPerBackBody 西原		10:40-11:10 ④ビラRefCore 西原		10:50-11:40 ④ビラTotalBody 渡辺	10:50-11:20 ④ビラH&L+ 原	10:50-11:40 ④ビラWaist+ 野添	10:50-11:40 ④ビラB+ 野添		10:40-11:10 ④ビラChestSR 野添		10:50-11:40 ④ビラLower+ 深見		
10分			10分						10分				
11:40-12:30 ④ビラUpper+ 水本	●11:30-12:15 見学会(2.45) 西原	11:40-12:30 ④ビラUpper+ 水本	12:10-12:40 ④ビラControlF 國田	11:50-12:40 ④ビラLower+ 野添	●12:00-12:45 見学会(2.45) 西原	12:10-13:00 ④ビラTotalBody 野添	●12:00-12:45 見学会(2.45) 野添	12:10-13:00 ④ビラB&A+ 西原	●12:30-13:15 見学会(2.45) 吉原	11:40-12:30 ④ビラLower+ 深見	●11:30-12:15 見学会(2.45) 野添		
10分			10分						10分				
13:00-13:50 ④ビラUpper+ 水本	●13:00-13:45 見学会(2.45) 西原	13:00-13:50 ④ビラLower+ 水本	13:10-14:00 ④ビラUpper+ 深見	13:10-14:00 ④ビラTotalBody 野添	13:10-14:00 ④ビラB&A+ 西原				●13:00-13:50 ④ビラB+ 野添	●13:00-12:15 見学会(2.45) 野添			
10分			10分						10分				
14:20-14:50 ④ビラHipLine 西原		14:20-14:50 ④ビラChestSR 野添		14:30-15:00 ④ビラRefCore 西原					14:20-14:50 ④ビラHipLine 西原				
10分			10分						10分				
15:20-15:50 ④ビラRefCore 原	●15:15-16:00 見学会(2.45) 野添	15:20-15:50 ④ビラTotalBody 西原							15:20-16:10 ④ビラUpper+ 深見				
10分			10分						10分				
16:20-17:10 ④ビラLower+ 水本		16:20-17:10 ④ビラUpper+ 水本							16:20-16:50 ④ビラChestSR 野添	●16:00-16:45 見学会(2.45) 西原	●16:00-16:45 見学会(2.45) 西原		
10分			10分						16:40-17:10 ④ビラRefCore 原				
17:40-18:30 ④ビラB+ 西原		17:40-18:30 ④ビラB+ 原		17:20-18:10 ④ビラUpper+ 水本	●17:00-17:45 見学会(2.45) 原	17:20-17:50 ④ビラOwestSR 野添	●17:20-17:50 ④ビラcore 西原	●17:30-18:15 見学会(2.45) 野添	17:40-18:30 ④ビラB&A+ 西原	●16:00-16:45 見学会(2.45) 西原	●16:00-16:45 見学会(2.45) 西原		
10分			10分						10分				
18:40-19:10 ④ビラChestSR 野添	●18:30-19:15 見学会(2.45) 原	18:40-19:10 ④ビラRefCore 原		18:20-19:10 ④ビラWaist+ 野添	●18:20-19:10 見学会(2.45) 原	18:20-19:10 ④ビラB+ 西原							
10分			10分						10分				
19:40-20:30 ④ビラB+ 原	●20:00-20:45 見学会(2.45) 深見	19:40-20:30 ④ビラLower+ 水本	●19:30-20:15 見学会(2.45) 深見	19:40-20:30 ④ビラB&A+ 原	●19:40-20:25 見学会(2.45) 深見	19:40-20:30 ④ビラLower+ 水本			19:40-20:30 ④ビラUpper+ 水本	●19:40-20:25 見学会(2.45) 野添	19:40-20:30 ④ビラLower+ 水本	●19:40-20:25 見学会(2.45) 野添	
10分			10分						10分				
21:00-21:30 ④ビラRefBody 野添		21:00-21:50 ④ビラB+ 原		21:00-21:30 ④ビラRefCore 原		21:00-21:50 ④ビラUpper+ 水本			21:00-21:50 ④ビラUpper+ 水本		21:00-21:50 ④ビラUpper+ 水本		
10分			10分						10分				

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	①ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	①ビラB+	Basic+	50分
2.5	①ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	①ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	①ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	①ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	①ビラHipL+	Hip&Legs+	50分
3	①ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	①ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	①ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	①ビラPerfBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulMIX Christmas2025	30分
3.5	①ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	①ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	①ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	①ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	①ビラControlF	Control Flow	30分
4	①ビラA+	Advance+	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) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	深見天音
1(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	西原智香
1(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	原牧生
1(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	深見天音
3(月) 09:00-09:45	1	見学会(2.45)	野添凪
3(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	原牧生
3(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	西原智香
3(月) 15:15-16:00	1	見学会(2.45)	野添凪
4(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	西原智香
4(火) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	野添凪
4(火) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	原牧生
4(火) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	深見天音
5(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	水本沙生
5(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	西原智香
5(水) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	原牧生
5(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	深見天音
6(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	水本沙生
6(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	野添凪
6(木) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	原牧生
6(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	深見天音
7(金) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	西原智香
7(金) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	吉原侑香
7(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	水本沙生
7(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	野添凪
8(土) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	深見天音
8(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	野添凪
8(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	原牧生
8(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	西原智香
10(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	吉原侑香
10(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	深見天音
10(月) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	水本沙生
10(月) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	野添凪
11(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	原牧生
11(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	小山めぐみ
11(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	野添凪
11(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	水本沙生
12(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	西原智香
12(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	原牧生
12(水) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	西原智香
12(水) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	野添凪
13(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	西原智香
13(木) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	深見天音
13(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	水本沙生
13(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	野添凪
14(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	深見天音
14(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	原牧生
14(金) 16:45-17:30	1	見学会(2.45)	深見天音
14(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	西原智香
15(土) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	水本沙生
15(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	西原智香
15(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	野添凪

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
15(土)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	原牧生
17(月)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	水本沙生
17(月)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	深見天音
17(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	西原智香
17(月)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	原牧生
18(火)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	野添凪
18(火)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	國田紗衣
18(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	原牧生
18(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	水本沙生
19(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	國田紗衣
19(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	野添凪
19(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	水本沙生
19(水)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	原牧生
20(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	西原智香
20(木)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	野添凪
20(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	深見天音
20(木)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	水本沙生
21(金)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	野添凪
21(金)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	西原智香
21(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	原牧生
21(金)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	高橋真帆
22(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	深見天音
22(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	野添凪
22(土)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	西原智香
22(土)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	水本沙生
24(月)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	深見天音
24(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	野添凪
24(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	原牧生
24(月)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	吉原侑香
25(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	國田紗衣
25(火)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	深見天音
25(火)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	原牧生
25(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	水本沙生
26(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	野添凪
26(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	水本沙生
26(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	吹坂理央
26(水)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	西原智香
27(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	深見天音
27(木)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	水本沙生
27(木)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	西原智香
27(木)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	西原智香
27(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	野添凪
28(金)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	西原智香
28(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	原牧生
28(金)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	原牧生
28(金)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	野添凪
29(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	西原智香
29(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	水本沙生
29(土)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小山めぐみ
29(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	原牧生

