2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 浅草店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月26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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 丸子	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 長倉	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 小池	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小池	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松崎		09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 小池	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 丸子	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 丸子	
	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 長倉	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 長倉	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 小池	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 小池	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 松崎		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 小池	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 丸子	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 北浦	
		12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 松崎	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 北浦	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 北浦	12:00-12:50 ◎ピラB+ 北浦	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 丸子		12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 北浦	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 北浦	12:00-12:50 ◎ピラB+ 小池	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 小池	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 松崎	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 小池	
		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 松崎	13:30-14:20 ◎ピラB+ 北浦	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 長倉	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 長倉	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 長倉	定休日	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 北浦	13:30-14:20 ◎ピラB+ 北浦	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 北浦	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 長倉	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 松崎	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 丸子	定休日
						15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 丸子							15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 丸子	
		16:30-17:20 ◎ピラB+ 小池	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 松崎	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 長倉	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 松崎	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 小池		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 丸子	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 小池	16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 小池	16:30-17:20 ◎ピラB+ 小池	16:35-17:25 ◎ピラB&A+ 長倉	16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 松崎	
		18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 小池	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松崎	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 長倉	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 長倉	18:00-18:50 ◎ピラB+ 北浦		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 丸子	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 小池	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 丸子	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 小池	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 長倉	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松崎	
	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 松崎	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 丸子	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 丸子	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 丸子	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長倉			19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 長倉	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長倉	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 丸子	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 長倉	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 小池		
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 小池	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 丸子	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 丸子	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 丸子	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 小池			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 長倉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 丸子	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 長倉	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 長倉	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小池		

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 小池	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 丸子	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 丸子		09:00-09:50 ◎ピラB+ 小池	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 丸子	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 丸子
	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラB+ 小池	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 松崎	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 小池	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 丸子		10:20-10:50 ◎ピラRefBody 小池	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 丸子	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 丸子
						11:40-12:10 ◎ピラRefBody 長倉		11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 丸子	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 長倉	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 長倉
	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 長倉	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 長倉	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 松崎	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 小池		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 長倉		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 丸子	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 長倉	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 長倉
	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 長倉	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 長倉	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 松崎	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 長倉		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 丸子	定休日			
						15:20-16:10 ◎ピラB+ 北浦				
	16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 丸子	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 丸子	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 丸子	16:30-17:20 ◎ピラB+ 北浦		16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 小池		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 松崎	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 北浦	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 松崎
	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 小池	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 丸子	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 丸子	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 北浦	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 長倉	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 小池		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 小池	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 松崎	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 松崎
	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 北浦	19:30-20:20 ◎ピラB+ 北浦	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 北浦	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 長倉	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長倉			19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 松崎	20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 松崎	19:40-20:30 ◎ピラB+ 北浦
	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 丸子	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 丸子	21:00-21:50 ◎ピラB+ 北浦	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 長倉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 松崎			21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 松崎	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 北浦	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 北浦

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 小池	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 松崎	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 長倉	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 長倉	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 松崎	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 長倉				
11:40-12:10 ◎ピラRefBody 長倉	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 長倉	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 北浦				
12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 長倉	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 長倉	12:40-13:30 ◎ピラB+ 北浦				
		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 丸子				
		15:20-15:50 ◎ピラRefCore 小池				
		16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 長倉				
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 北浦	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 小池	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 丸子				
18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 北浦	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 小池					
20:00-20:50 ◎ピラLower+ 丸子	19:40-20:30 ◎ピラB+ 北浦					
21:20-21:50 ◎ピラRefBody 丸子	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 北浦					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

◎ … 常温レッスン
● … 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

10分
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+