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

※2025年12月28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	-
☀						08:00-08:50 ◎ピラB+ 井上							08:00-08:50 ◎ピラLower+ 武田	
	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 泉	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 井上	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラB+ 泉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 武田		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30-10:20 ◎ピラB+ 武田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 武田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 泉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:20-09:50 ◎ピラRefCore 武田	
	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 泉	10:50-11:40 ◎ピラB+ 井上	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 井上	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 武田		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 井上	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 武田	10:50-11:40 ◎ピラB+ 武田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 泉	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 井上	10:20-11:10 ◎ピラB+ 西川	
	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 井上	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 泉	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 井上	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 泉	11:50-12:40 ◎ピラB+ 武田	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 井上		12:10-13:00 ◎ピラB+ 井上	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 渡邊	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 井上	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 橋本	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 西川	
☀	13:10-14:00 ◎ピラB+ 井上	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 泉	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 井上	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 渡邊	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 井上	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 武田	定休日	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 井上		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 濱中	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 橋本	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 武田	定休日
						14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 泉							14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 西川	
						15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 泉							15:50-16:40 ◎ピラB+ 泉	
	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 渡邊	17:10-18:00 ◎ピラB+ 武田	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 武田	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 渡邊	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 武田	17:10-18:00 ◎ピラB+ 井上		17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 小川		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 井上	17:10-18:00 ◎ピラB+ 武田	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 泉	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 泉	
🌙	18:10-19:00 ◎ピラB+ 井上	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 泉	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 井上	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 武田	18:10-19:00 ◎ピラB+ 武田			18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 小川	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 井上	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 井上	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 渡邊	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 渡邊		
	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 武田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 武田	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 武田	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 泉			19:50-20:40 ◎ピラLower+ 泉	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 濱中	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 武田	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 渡邊		
	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 武田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 武田	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 武田	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 泉			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 泉	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 濱中	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 武田	20:50-21:40 ◎ピラB+ 泉		

	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
☀						08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 泉				
	09:30-10:20 ◎ピラB+ 武田	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 泉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 泉	10分 09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 武田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 井上	09:20-10:10 ◎ピラB+ 泉		10分 09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラB+ 井上	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 井上
	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 武田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 武田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 武田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 井上	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 井上		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 井上
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 武田	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 渡邊	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 関口	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 井上		12:10-12:40 ◎ピラRefCore 井上	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 渡邊	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 渡邊
☀	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 井上	13:10-14:00 ◎ピラB+ 泉	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 濱中	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 関口	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 渡邊	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 武田	定休日		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 井上	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 渡邊
						10分 14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 武田				
						16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 泉				
	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 井上	10分 17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 井上	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 渡邊	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 武田	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 武田		17:10-18:00 ◎ピラB+ 泉	17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 泉	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 武田
🌙	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 渡邊	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 武田	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 井上	18:10-19:00 ◎ピラB+ 武田	10分 18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 渡邊			18:30-19:00 ◎ピラRefCore 泉	10分 18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 泉	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 渡邊
	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 井上	19:30-20:20 ◎ピラB+ 井上	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 濱中	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 武田			10分 19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 武田	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 濱中	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 武田
	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 井上	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 井上	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 濱中	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 渡邊	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 武田			20:50-21:40 ◎ピラLower+ 武田	20:50-21:40 ◎ピラB+ 濱中	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 武田

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	－	－	－	－
		10分 08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 渡邊	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:00 ◎ピラRefCore 武田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:20-09:50 ◎ピラTotalBody 井上				
10分 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 武田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	10:20-11:10 ◎ピラB+ 井上				
11:50-12:40 ◎ピラB+ 泉	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 武田	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 泉				
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 武田	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 渡邊	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 泉				
		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 渡邊				
		15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 渡邊				
17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 大西	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 井上	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 井上				
18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 泉	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 井上					
19:50-20:40 ◎ピラB+ 大西	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 泉					
21:10-21:40 ◎ピラRefCore 大西	20:50-21:40 ◎ピラB+ 泉					

【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TotalBody	Total 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+