2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 上大岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月24日02:01 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)
	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	-
	08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 長嶋						08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 星野	08:00-08:30 ◎ビラHipLine 木村		
	09:00-09:30 ◎ビラcore 長嶋	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 木村		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 星野	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 木村	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 小山	09:20-10:10 ◎ビラB+ 星野	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 木村	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 星野	
	10:00-10:30 ◎ビラChestSR 長嶋	10:20-11:10 ◎ビラB+ 木村		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 星野	10:00-10:30 ◎ビラTotalBody 木村	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小山	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 星野	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 星野	10:20-11:10 ◎ビラB+ 星野	
	11:00-11:45 Boost Upper&Lower 星野	11:40-12:10 ◎ビラcore 長嶋		11:40-12:10 ◎ビラHipLine 木村	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 星野	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 木村		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 星野	●11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 小山	
	12:20-13:05 Power Basic 星野	12:40-13:10 ◎ビラStretchC 長嶋			12:20-13:10 ◎ビラLower+ 星野	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 木村	12:00-12:50 ◎ビラB+ 小山 13:20-13:50 ◎ビラcore 長嶋	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 星野	●13:00-13:50 ◎ビラLower+ 小山	
	13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 小山	13:40-14:10 ◎ビラHipLine 木村			13:40-14:10 ◎ビラcore 木村		14:20-14:50 ◎ビラChestSR 長嶋	14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 木村		
	15:00-15:30 ◎ビラControlF 宮澤						15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 小山	15:20-16:10 ◎ビラB+ 小山		
	16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 宮澤					16:40-17:10 ◎ビラcore 木村	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 小山	16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 小山		
	17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 宮澤								●17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 木村	
	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 小山	18:00-18:30 ◎ビラPerBackBody 長嶋		18:30-19:00 ◎ビラChestSR 長嶋	17:40-18:30 ◎ビラB+ 星野	●17:40-18:30 ◎ビラB+ 小山	18:00-18:45 Power Basic 長嶋	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 小山	●18:40-19:30 ◎ビラB+ 木村	
	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 小山	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 宮澤		●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小山	19:00-19:30 ◎ビラcore 長嶋	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 長嶋				
		20:00-20:30 ◎ビラControlF 宮澤			20:00-20:30 ◎ビラChestSR 長嶋	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 宮澤			20:00-20:30 ◎ビラHipLine 宮澤	
		21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 宮澤		20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 小山	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 長嶋	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 宮澤			21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 宮澤	

	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)
	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	-
	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 宮澤			08:00-08:45 Boost Upper&Lower 星野	08:00-08:30 ◎ビラChestSR 宮澤		
	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 宮澤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 小山	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 星野	09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 星野	09:00-09:30 ◎ビラControlF 宮澤	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小山	
	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 星野	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小山	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 星野	10:40-11:25 Power Basic 長嶋	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 宮澤	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 小山	
	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 星野	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 星野	11:40-12:25 Power Basic 長嶋	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 小山	11:20-12:05 Power Basic 長嶋	11:40-12:30 ◎ビラB+ 内田	
	12:40-13:25 Power Basic 木村	13:00-13:45 Power Basic 星野	13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 長嶋	13:20-14:10 ◎ビラH&L+ 小山	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 長嶋	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 小山	
	14:00-14:30 ◎ビラChestSR 長嶋		14:00-14:30 ◎ビラChestSR 宮澤	14:40-15:10 ◎ビラStretchC 長嶋	14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 木村		
	15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 星野			15:40-16:10 ◎ビラChestSR 長嶋	15:30-16:15 Boost Upper&Lower 長嶋		
	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 宮澤	16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 木村	16:20-16:50 ◎ビラChestSR 長嶋	16:40-17:10 ◎ビラBackStyle 木村	16:50-17:40 ◎ビラB+ 木村	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 木村	
	17:20-18:10 ◎ビラB+ 木村	17:50-18:40 ◎ビラB+ 木村	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 宮澤	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 木村		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 内田	
	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 長嶋	19:10-19:40 ◎ビラChestSR 宮澤	18:20-18:50 ◎ビラControlF 宮澤	●18:40-19:30 ◎ビラB+ 小山	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 木村	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 内田	
			19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 小山				
		20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 宮澤				20:00-20:30 ◎ビラHipLine 木村	
		21:10-21:40 ◎ビラHipLine 宮澤	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 小山			21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 木村	

	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	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 ◎ビラWaist+ 内田	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 小山	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 星野	
	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 長嶋	09:00-09:45 Power Basic 長嶋	●09:00-09:50 ◎ビラB+ 小山	09:20-10:10 ◎ビラB+ 内田	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 小山	09:20-10:05 Power Basic 星野	
	10:00-10:30 ◎ビラStretchC 長嶋	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 小山	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 小山	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 小山	10:40-11:30 ◎ビラB+ 小山	10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 内田	
	11:00-11:30 ◎ビラcore 長嶋	11:40-12:10 ◎ビラcore 長嶋	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 星野				
	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 小山			12:00-12:50 ◎ビラLower+ 小山	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 木村	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 内田	
	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 小山		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 星野	13:20-14:10 ◎ビラB+ 木村	13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 木村	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 内田	
					14:20-15:05 Power Basic 星野		
	●14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 内田			14:40-15:30 ◎ビラB&A+ 小山		14:40-15:30 ◎ビラB+ 木村	
					15:30-16:00 ◎ビラPerBackBody 長嶋		
	16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 星野		16:20-17:10 ◎ビラA+ 宮澤	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 長嶋	16:30-17:00 ◎ビラcore 木村	16:00-16:30 ◎ビラBackStyle 木村	
				17:10-17:40 ◎ビラStretchC 長嶋		17:00-17:30 ◎ビラChestSR 宮澤	
			17:40-18:10 ◎ビラChestSR 宮澤		17:30-18:20 ◎ビラLower+ 星野		
	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 星野	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 星野	18:40-19:10 ◎ビラControlF 宮澤	18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 木村		18:00-18:30 ◎ビラControlF 宮澤	
				19:10-19:40 ◎ビラcore 木村	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 星野	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 宮澤	
	19:30-20:15 Boost Upper&Lower 星野	19:40-20:10 ◎ビラBackStyle 木村	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 長嶋				
		20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 木村					
	20:50-21:40 ◎ビラB+ 内田		21:00-21:45 Power Basic 長嶋				

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:00-08:30 ◎ピラPerBackBody 長嶋
09:00-09:45 Power Basic 星野	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 木村	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 長嶋	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 宮澤
10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 星野	10:00-10:30 ◎ピラcore 木村	10:00-10:30 ◎ピラcore 長嶋	10:20-11:10 ◎ピラA+ 宮澤
11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 木村	11:00-11:50 ◎ピラB+ 木村	11:00-11:45 Power Basic 長嶋	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 長嶋
12:40-13:10 ◎ピラcore 木村	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 星野	12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 星野	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 長嶋
13:40-14:25 Boost Upper&Lower 星野	13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 星野	13:40-14:30 ◎ピラB+ 小山	13:50-14:20 ◎ピラBackStyle 木村
15:00-15:30 ◎ピラHipLine 木村			14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 小山
			16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 小山
	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 内田	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 小山	
			17:30-18:20 ◎ピラLower+ 小山
18:00-18:50 ◎ピラB+ 内田	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 星野	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 小山	
			18:50-19:40 ◎ピラB+ 木村
19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 内田	19:20-20:10 ◎ピラB+ 内田	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 星野	
20:40-21:30 ◎ピラLower+ 内田	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 内田	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 星野	

【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
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	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+