2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 高田馬場店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月27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	-
	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 川上							08:50-09:40 ◎ピラA+ 西田		
	09:50-10:20 ◎ピラcore 川上	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 實方		09:30-10:00 ◎ピラHipLine 川上	09:30-10:20 ◎ピラB+ 斉藤	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 實方	09:00-09:50 ◎ピラB+ 斉藤		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 角間	
	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 斉藤	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 實方		10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 川上	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 斉藤	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 實方	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 斉藤	10:00-10:30 Rin-Ballet 西田	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 佐々木	
	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 斉藤	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 西田		11:10-12:00 ◎ピラLower+ 實方	11:45-12:15 ◎ピラcore 川上	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 實方	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 實方	10:50-11:40 ◎ピラB+ 角間	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 西田	
	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 實方	13:00-13:30 Rin-Ballet 西田		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 實方	12:35-13:05 ◎ピラTotalBody 川上	12:40-13:30 ◎ピラB+ 川上	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 實方	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 角間		
	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 實方	13:50-14:20 ◎ピラcore 角間	定休日	13:30-14:00 ◎ピラcore 川上	13:25-13:55 ◎ピラRefBody 斉藤	13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 川上	13:20-13:50 ◎ピラHipLine 川上	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 斉藤		定休日
	15:00-15:50 ◎ピラA+ 西田						14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 川上	14:20-14:50 Cardio Reform Blast 西田		
							15:00-15:30 ◎ピラRefBody 斉藤			
	16:10-16:40 ◎ピラStretchC 西田				15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 角間	16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 角間	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 實方		
	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 斉藤	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 斉藤		16:30-17:00 ◎ピラControlF 西田	17:00-17:30 ◎ピラHipLine 川上	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 佐々木	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 佐々木	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 實方	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 實方	
	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 實方	17:50-18:40 ◎ピラB+ 斉藤		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 實方	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 角間			17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 角間		
				18:30-19:00 ◎ピラcore 角間	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 角間	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 佐々木	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 川上	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 斉藤	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 斉藤	
		19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 角間		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 角間		19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 角間			19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 川上	
		19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 佐々木			19:50-20:40 ◎ピラLower+ 佐々木				20:10-20:40 ◎ピラcore 川上	
				20:30-21:00 Cardio Reform Blast 西田		20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 川上				
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 佐々木		21:20-21:50 Rin-Ballet 西田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	21:20-21:50 ◎ピラcore 川上			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 實方	

	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	-
				09:00-09:30 Cardio Reform Blast 西田			
	09:00-09:50 ◎ピラB+ 角間	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 角間	09:30-10:00 ◎ピラcore 角間	09:50-10:20 Rin-Ballet 西田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 實方	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 角間	
	10:10-10:40 ◎ピラcore 角間	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 角間	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 斉藤	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 佐々木	10:10-11:00 ◎ピラB&A+ 實方	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	
	11:00-11:30 Rin-Ballet 西田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 佐々木	11:25-12:15 ◎ピラH&L+ 斉藤	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	11:20-11:50 ◎ピラStretchC 西田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 佐々木	
	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 西田				12:10-12:40 Cardio Reform Blast 西田		
		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:35-13:05 ◎ピラTotalBody 角間	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 西田	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 佐々木	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 斉藤	
	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 角間		13:25-13:55 ◎ピラRefCore 角間			13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 角間	
	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 斉藤			13:50-14:20 ◎ピラcore 西田			定休日
					14:10-14:40 ◎ピラRefBody 斉藤		
				14:40-15:30 ◎ピラB+ 西田			
	15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 斉藤				15:00-15:30 ◎ピラcore 川上		
					15:50-16:20 ◎ピラTotalBody 川上		
	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 斉藤	16:10-16:40 ◎ピラHipLine 西田	16:30-17:00 ◎ピラRefBody 實方	15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 斉藤	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 斉藤	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 斉藤	
	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 西田	17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 西田		17:00-17:30 ◎ピラControlF 西田			
			17:20-18:10 ◎ピラLower+ 實方				
	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 西田	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 西田		17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 西田	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	17:50-18:40 ◎ピラB+ 斉藤	
			18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 川上				
		19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 佐々木				19:00-19:50 ◎ピラLower+ 佐々木	
			19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 川上				
		20:10-21:00 ◎ピラA+ 西田	20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 斉藤			20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 佐々木	
		21:20-21:50 Rin-Ballet 西田	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 實方			21:20-21:50 ◎ピラcore 角間	

	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	-
						09:00-09:30 ◎ピラcore 川上	
	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	09:30-10:20 ◎ピラA+ 西田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 斉藤	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 斉藤	09:50-10:20 ◎ピラBackStyle 川上	
	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	10:40-11:10 ◎ピラControlF 西田	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 佐々木	10:10-11:00 ◎ピラB+ 斉藤	10:10-10:40 ◎ピラRefBody 斉藤	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 斉藤	
	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 西田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 斉藤	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 西田	11:20-11:50 ◎ピラHipLine 川上	11:00-11:50 ◎ピラB+ 角間		
				12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 川上	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 角間	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 斉藤	
		12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 川上	12:40-13:10 Rin-Ballet 西田			13:00-13:30 Rin-Ballet 西田	
				13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 佐々木	13:50-14:40 ◎ピラA+ 西田	定休日
					14:30-15:00 ◎ピラControlF 西田		
				14:40-15:30 ◎ピラLower+ 佐々木		15:00-15:50 ◎ピラB+ 角間	
					15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 佐々木		
				15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 斉藤		16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 川上	
		16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 川上			16:30-17:00 Cardio Reform Blast 西田		
	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 斉藤			17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 佐々木		17:00-17:50 ◎ピラRefBody 斉藤	
		17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 角間	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 佐々木		17:20-17:50 Rin-Ballet 西田		
	18:10-19:00 ◎ピラB+ 角間	18:10-18:40 ◎ピラcore 角間		18:10-18:40 ◎ピラcore 川上	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 角間	17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 角間	
			18:30-19:20 ◎ピラB+ 角間				
		19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 斉藤					
	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 西田		19:40-20:10 ◎ピラBackStyle 川上				
		20:10-20:40 ◎ピラRefBody 斉藤					
	20:30-21:00 Rin-Ballet 西田		20:30-21:00 ◎ピラHipLine 川上				
		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 角間					
	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 西田		21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 角間				

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
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 西田	09:30-10:00 ◎ピラControlF 西田	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 角間
10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	10:20-11:10 ◎ピラJumpM 西田	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 西田	10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 角間
11:50-12:20 ◎ピラcore 角間	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 角間	11:10-11:40 Rin-Ballet 西田	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 佐々木
12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 角間	12:40-13:10 ◎ピラcore 角間	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 川上	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 佐々木
13:30-14:00 ◎ピラRefCore 角間	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 西田	13:10-13:40 ◎ピラcore 川上	13:20-13:50 Cardio Reform Blast 西田
			14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 西田
			15:00-15:30 ◎ピラHipLine 川上
16:10-16:40 ◎ピラRefBody 斉藤		15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 川上	15:50-16:40 ◎ピラB+ 角間
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 角間	17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 川上	17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 川上
18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 川上		17:50-18:20 ◎ピラRefBody 斉藤	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 佐々木
19:00-19:30 ◎ピラcore 川上	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 角間	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 斉藤	
19:50-20:40 ◎ピラLower+ 斉藤	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 川上	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 川上	20:30-21:00 ◎ピラHipLine 川上	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 佐々木	
	21:20-21:50 ◎ピラcore 角間		

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+