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

※2026年02月28日02:04 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)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 河南		09:30-10:20 ◎ビラB+ 米田		09:30-10:00 ◎ビラChestSR 河南		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 四良丸		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 四良丸		10分 08:00-08:30 ◎ビラChestSR 河南		定休日	09:30-10:00 ◎ビラControlF 永井		09:30-10:20 ◎ビラB+ 四良丸		08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 永井		09:30-10:20 ◎ビラJumpM 河南		09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 河南	
		10分 10:30-11:20 ◎ビラJumpM 河南		10分 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 河南		10:30-11:20 ◎ビラJumpM 河南		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 四良丸		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 四良丸		10分 09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 片田 / 10分 10:40-11:30 ◎ビラA+ 河南			10:30-11:20 ◎ビラLower+ 永井		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 四良丸		09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 永井 / 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 四良丸		10:50-11:35 Power Basic 河南		10:30-11:00 ◎ビラChestSR 河南	
		10分 11:50-12:20 Rin-Ballet 中嶋		12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 河南		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 河南		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 四良丸		10分 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 片田		12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 河南			10分 11:50-12:40 ◎ビラA+ 盛光		10分 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 盛光		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 片田				10分 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 河南	
		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 米田		10分 13:20-13:50 ◎ビラControlF 永井		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 米田		13:10-13:55 Power Basic 米田		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 永井		10分 13:20-14:05 Boost Upper&Lower 片田			13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 盛光		13:10-14:00 ◎ビラA+ 盛光		10分 13:40-14:30 ◎ビラB+ 四良丸				12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 片田	
						14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 永井									●14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 四良丸		14:30-15:00 ◎ビラRefCore 四良丸						14:10-14:40 ◎ビラRefCore 四良丸	
												15:20-15:50 ◎ビラBackStyle 盛光							15:10-16:00 ◎ビラWaist+ 四良丸					
		16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 河南		17:10-17:40 ◎ビラRefCore 四良丸	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 米田	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 四良丸						16:30-17:00 ◎ビラChestSR 盛光				16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 四良丸			16:40-17:10 ◎ビラRefCore 四良丸				16:05-16:50 Boost Upper&Lower 四良丸	
		10分 17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 米田	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 片田			17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 四良丸		17:40-18:10 ◎ビラRefCore 米田		17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 盛光	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 米田	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 盛光			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 片田	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 四良丸	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 中嶋		17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 永井				17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 盛光	
				10分 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 永井	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 片田		10分 18:20-19:10 ◎ビラA+ 盛光		18:10-18:40 ◎ビラChestSR 盛光									10分 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 米田						10分 18:20-19:10 ◎ビラA+ 盛光	
		19:00-19:30 ◎ビラRefBody 永井	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 片田			18:40-19:30 ◎ビラLower+ 永井		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 永井	10分 19:20-20:10 ◎ビラA+ 盛光	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 永井	10分 19:00-19:50 ◎ビラWaist+ 米田				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 片田	19:00-19:50 ◎ビラB+ 四良丸	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 中嶋				18:40-19:10 ◎ビラHipLine 盛光	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 四良丸		18:45-19:15 ◎ビラControlF 永井
		20:00-20:50 ◎ビラB+ 永井		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 四良丸		10分 20:00-20:30 ◎ビラControlF 永井	10分 19:50-20:20 ◎ビラcore 盛光	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 永井		10分 19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 永井	20:30-21:00 ◎ビラRefBody 米田				10分 20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 河南	10分 20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 米田	10分 20:20-20:50 Cardio Reform Blast 中嶋	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 米田			10分 19:40-20:10 ◎ビラBackStyle 盛光	20:15-20:45 ◎ビラRefCore 四良丸	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 米田	20:00-20:45 Power Basic 永井
		21:20-21:50 ◎ビラControlF 永井		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 四良丸		21:00-21:45 Power Basic 永井		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 永井		20:50-21:35 Power Basic 永井					10分 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 河南		10分 21:20-21:50 Rin-Ballet 中嶋				10分 20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 米田		10分 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 米田	

14日(土)		15日(日)	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)	
Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
08:00-08:50 ◎ビラLower+ 片田		定休日											08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 鷹羽		定休日	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 盛光							
09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 片田			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 米田		10分 09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 盛光		09:30-10:20 ◎ビラB+ 米田		09:30-10:00 ◎ビラRefBody 米田		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 米田		09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 鷹羽			10分 09:00-09:30 ◎ビラControlF 盛光		09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 永井		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 片田		10分 09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 永井	
10:40-11:30 ◎ビラJumpM 河南			10:50-11:40 ◎ビラLower+ 米田		10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 盛光		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 米田		10分 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 米田		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 米田		10分 10:40-11:30 ◎ビラJumpM 河南	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 四良丸		10分 10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 片田	10:30-11:15 Power Basic 渡邊	10:30-11:00 ◎ビラControlF 永井		10分 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 片田		10:30-11:00 ◎ビラChestSR 河南	
10分 12:00-12:30 ◎ビラChestSR 河南			12:10-12:40 ◎ビラcore 盛光		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 鷹羽		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 鷹羽		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 渡邊		11:50-12:35 Power Basic 渡邊		12:00-12:30 ◎ビラPerBackBody 河南	12:00-12:50 ◎ビラB+ 四良丸		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 四良丸	12:00-12:30 ◎ビラRefCore 渡邊	11:30-12:00 ◎ビラcore 盛光		12:10-12:40 ◎ビラControlF 永井			
13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 永井			13:10-13:40 ◎ビラStretchC 盛光		12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 鷹羽		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 鷹羽		13:00-13:30 ◎ビラRefCore 渡邊		13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 鷹羽		●13:00-13:50 ◎ビラB+ 米田	13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 四良丸		12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 四良丸	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 渡邊	12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 盛光		10分 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 永井			
10分 14:00-14:30 ◎ビラControlF 永井			14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 盛光		14:10-14:40 ◎ビラChestSR 河南		14:30-15:00 ◎ビラRefCore 四良丸						10分 14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 米田			14:00-14:50 ◎ビラB+ 四良丸		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 永井					
15:15-16:00 Power Basic 盛光					10分 15:10-16:00 ◎ビラA+ 河南			15:30-16:15 Boost Upper&Lower 四良丸			15:20-15:50 ◎ビラRefCore 四良丸		15:40-16:10 ◎ビラRefCore 四良丸	15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 永井		15:20-15:50 ◎ビラRefCore 四良丸		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 鷹羽		15:20-15:50 ◎ビラRefCore 四良丸			
10分 16:40-17:30 ◎ビラA+ 盛光					16:30-17:00 Rin-Ballet 中嶋	16:50-17:35 Boost Upper&Lower 渡邊		●16:45-17:35 ◎ビラWaist+ 四良丸			10分 16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 渡邊		10分 16:40-17:30 ◎ビラA+ 盛光	16:30-17:00 ◎ビラControlF 永井		16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 鷹羽		15:50-16:20 ◎ビラRefCore 四良丸		10分 16:20-17:05 Boost Upper&Lower 四良丸			
18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 河南			17:30-18:15 Power Basic 渡邊		10分 17:30-18:00 Cardio Reform Blast 中嶋		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 中嶋				17:40-18:30 ◎ビラLower+ 四良丸					10分 17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 鷹羽				17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 渡邊	18:05-18:50 Power Basic 米田			
			18:45-19:30 Boost Upper&Lower 渡邊		18:30-19:20 ◎ビラB+ 四良丸	18:15-19:05 ◎ビラH&L+ 渡邊	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 四良丸		18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 永井			18:45-19:15 ◎ビラHipLine 盛光	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 盛光					18:45-19:30 Boost Upper&Lower 四良丸	10分 19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 米田	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 渡邊				
			20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 河南		19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 四良丸	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 渡邊	10分 20:00-20:30 Rin-Ballet 中嶋		10分 19:20-19:50 ◎ビラPerBackBody 永井 20:20-20:50 ◎ビラStretchC 盛光	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 片田 20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 片田	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 四良丸 10分 20:00-20:50 ◎ビラB+ 四良丸	19:50-20:20 ◎ビラcore 盛光					20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 鷹羽	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 米田		20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 河南	19:30-20:15 Boost Upper&Lower 米田	10分 19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 四良丸	
			10分 21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 河南		21:10-21:55 Boost Upper&Lower 四良丸		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 四良丸		10分 21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 盛光		21:20-21:50 ◎ビラControlF 永井							21:20-21:50 ◎ビラRefBody 鷹羽		21:20-21:50 ◎ビラChestSR 河南	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 米田	21:00-21:45 Power Basic 渡邊	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 四良丸	

27日(金)		28日(土)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 渡邊	
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 河南		09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	
10:50-11:40 ◎ピラA+ 河南		10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 鷹羽	10分 11:30-12:00 ◎ピラControlF 永井
12:10-12:55 Boost Upper&Lower 片田		12:00-12:50 ◎ピラJumpM 河南	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 永井
		10分 13:20-13:50 ◎ピラPerBackBody 河南	13:30-14:15 Power Basic 永井
		14:20-15:05 Boost Upper&Lower 鷹羽	
		10分 15:40-16:10 ◎ピラStretchC 盛光	
		16:40-17:10 ◎ピラcore 盛光	
18:00-18:30 ◎ピラRefCore 四良丸		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 米田	
10分 19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 米満	19:10-20:00 ◎ピラB+ 四良丸		
10分 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 盛光			
21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 鷹羽	20:40-21:10 ◎ピラRefCore 四良丸		

【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	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
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+