# 2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 新宿西口駅前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月24日02:00 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) | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - | 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 | - | 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 |
| | 定休日 | 09:00-09:30 Cardio Reform Blast 大宮<br>10:40-11:30 ◎ビラLower+ 吉川<br>11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 吉川<br>13:00-13:30 ◎ビラRefCore 菅生<br>13:50-14:20 ◎ビラStretchC 菅生<br>16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 吉川<br>17:50-18:20 ◎ビラcore 森本<br>18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 菅生<br>19:50-20:40 ◎ビラJumpM 森本<br>21:00-21:30 ◎ビラControlF 森本 | 09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 吉川<br>10:10-11:00 ◎ビラH&L+ 吉川<br>11:20-11:50 ◎ビラHipLine 山本<br>12:10-12:40 Rin-Ballet 大宮<br>17:05-17:50 Boost Upper&Lower 山本<br>18:10-18:40 ◎ビラControlF 森本<br>19:00-19:50 ◎ビラA+ 森本<br>20:10-20:40 ◎ビラHipLine 菅生<br>21:00-21:30 ◎ビラRefCore 菅生 | 09:00-09:30 ◎ビラcore 山本<br>09:50-10:40 ◎ビラB+ 山本<br>11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 菅生<br>12:10-12:40 Cardio Reform Blast 大宮<br>17:25-17:55 Rin-Ballet 大宮<br>18:15-18:45 Cardio Reform Blast 大宮<br>19:05-19:35 ◎ビラBackStyle 山本<br>19:55-20:40 Power Basic 菅生<br>21:00-21:30 ◎ビラStretchC 菅生 | 09:00-09:50 ◎ビラA+ 森本<br>10:10-11:00 ◎ビラJumpM 森本<br>11:20-11:50 ◎ビラHipLine 山本<br>12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 吉川<br>17:00-17:30 ◎ビラControlF 森本<br>17:50-18:20 ◎ビラcore 山本<br>18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 山本<br>19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 吉川<br>20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 吉川 | 09:00-09:30 ◎ビラHipLine 菅生<br>09:50-10:20 ◎ビラStretchC 菅生<br>10:40-11:30 ◎ビラA+ 森本<br>11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 森本<br>12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 吉川<br>17:50-18:20 ◎ビラChestSR 森本<br>18:40-19:10 ◎ビラControlF 森本<br>19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 吉川<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 吉川 | 09:00-09:45 Power Basic 菅生<br>10:05-10:35 ◎ビラRefCore 菅生<br>10:55-11:45 ◎ビラLower+ 吉川<br>12:05-12:55 ◎ビラB&A+ 吉川<br>13:15-14:05 ◎ビラB+ 菅生<br>14:25-14:55 Rin-Ballet 大宮<br>15:15-15:45 Cardio Reform Blast 大宮<br>16:05-16:50 Boost Upper&Lower 吉川<br>17:10-17:40 ◎ビラRefBody 吉川<br>18:00-18:30 Cardio Reform Blast 大宮<br>19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 吉川<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 吉川 | 定休日 | 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 吉川<br>10:10-10:40 ◎ビラRefBody 吉川<br>11:00-11:30 ◎ビラControlF 山本<br>11:50-12:20 ◎ビラHipLine 山本<br>12:40-13:30 ◎ビラJumpM 森本<br>17:20-18:05 Boost Upper&Lower 吉川<br>18:25-19:10 Power Basic 山本<br>19:30-20:20 ◎ビラA+ 森本<br>20:40-21:30 ◎ビラJumpM 森本 | 09:00-09:30 ◎ビラRefBody 吉川<br>09:50-10:35 Boost Upper&Lower 吉川<br>10:55-11:25 ◎ビラHipLine 森本<br>11:45-12:15 ◎ビラStretchC 森本<br>12:35-13:05 ◎ビラPerBackBody 森本<br>17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 吉川<br>18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 吉川<br>19:50-20:40 ◎ビラJumpM 森本<br>21:00-21:30 ◎ビラcore 森本 | 09:00-09:45 Power Basic 山本<br>10:05-10:35 ◎ビラBackStyle 山本<br>10:55-11:25 ◎ビラRefBody 吉川<br>11:45-12:35 ◎ビラB&A+ 吉川<br>12:55-13:45 ◎ビラB+ 山本<br>14:05-14:50 Boost Upper&Lower 吉川<br>15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 吉川<br>16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 吉川<br>17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 山本<br>18:20-18:50 ◎ビラRefCore 山本 | 09:00-09:50 ◎ビラB+ 山本<br>10:10-10:40 ◎ビラcore 山本<br>11:00-11:50 ◎ビラA+ 森本<br>12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 森本<br>13:00-13:30 ◎ビラRefBody 吉川<br>17:35-18:20 Power Basic 山本<br>18:40-19:10 ◎ビラControlF 森本<br>19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 吉川<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 吉川 | 09:00-09:30 ◎ビラHipLine 山本<br>09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 山本<br>10:40-11:10 ◎ビラControlF 山本<br>11:30-12:15 Power Basic 森本<br>12:35-13:25 ◎ビラA+ 森本<br>17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 森本<br>18:10-18:40 ◎ビラControlF 山本<br>19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 山本<br>19:50-20:40 ◎ビラB+ 森本<br>21:00-21:30 ◎ビラcore 森本 | 09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 角間<br>10:40-11:30 ◎ビラJumpM 森本<br>11:50-12:20 ◎ビラChestSR 森本<br>12:40-13:30 ◎ビラB+ 小熊<br>13:50-14:20 ◎ビラRefCore 小熊<br>14:40-15:30 ◎ビラH&L+ 角間<br>15:50-16:40 ◎ビラA+ 森本<br>17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 小熊<br>18:10-18:55 Power Basic 角間 | 定休日 | 09:00-09:30 ◎ビラControlF 山本<br>09:50-10:20 ◎ビラRefCore 菅生<br>10:40-11:10 ◎ビラHipLine 菅生<br>11:30-12:15 Power Basic 菅生<br>12:35-13:05 ◎ビラcore 山本<br>17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 山本<br>18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 山本<br>19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 吉川<br>20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 吉川 | 09:00-09:30 ◎ビラChestSR 森本<br>09:50-10:20 ◎ビラPerBackBody 森本<br>10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 菅生<br>11:50-12:20 ◎ビラHipLine 菅生<br>12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 吉川<br>17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 森本<br>18:40-19:10 ◎ビラstretchC 菅生<br>19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 吉川<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 吉川 | 09:00-09:30 Rin-Ballet 大宮<br>09:50-10:20 Cardio Reform Blast 大宮<br>10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 森本<br>11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 吉川<br>12:40-13:30 ◎ビラB+ 山本<br>17:35-18:05 ◎ビラBackStyle 森本<br>18:25-19:15 ◎ビラA+ 森本<br>19:35-20:25 ◎ビラB&A+ 森本<br>20:45-21:30 Boost Upper&Lower 吉川 | 09:00-09:30 ◎ビラControlF 山本<br>09:50-10:35 Power Basic 山本<br>10:55-11:40 Boost Upper&Lower 菅生<br>12:00-12:30 ◎ビラStretchC 菅生<br>12:50-13:20 Rin-Ballet 大宮<br>18:10-18:40 ◎ビラcore 山本<br>19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 菅生<br>20:10-20:40 Rin-Ballet 大宮<br>21:00-21:30 Cardio Reform Blast 大宮 | 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 吉川<br>10:10-10:40 ◎ビラRefBody 吉川<br>11:00-11:30 ◎ビラPerBackBody 森本<br>11:50-12:20 ◎ビラHipLine 山本<br>17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 山本<br>18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 森本<br>19:20-19:50 Rin-Ballet 大宮<br>20:10-20:40 Cardio Reform Blast 大宮<br>21:00-21:30 ◎ビラStretchC 菅生 | 09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 山本<br>09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 山本<br>10:40-11:30 ◎ビラB+ 森本<br>11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 森本<br>12:40-13:30 ◎ビラLower+ 吉川<br>13:50-14:20 ◎ビラControlF 山本<br>14:40-15:10 ◎ビラBackStyle 山本<br>15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 森本<br>16:20-16:50 ◎ビラcore 森本<br>17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 吉川<br>18:20-18:50 ◎ビラRefBody 吉川 | 定休日 | 09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 菅生<br>10:10-10:40 ◎ビラStretchC 菅生<br>11:00-11:30 Cardio Reform Blast 大宮<br>11:50-12:20 Rin-Ballet 大宮<br>12:40-13:25 Boost Upper&Lower 吉川<br>13:45-14:15 ◎ビラHipLine 菅生<br>14:35-15:05 ◎ビラRefCore 菅生<br>15:25-16:10 Power Basic 大宮<br>16:30-17:00 Cardio Reform Blast 大宮<br>17:20-17:50 ◎ビラRefBody 吉川<br>18:10-19:00 ◎ビラLower+ 吉川 | 09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 山本<br>09:50-10:20 ◎ビラHipLine 山本<br>10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 菅生<br>11:50-12:20 ◎ビラStretchC 菅生<br>12:40-13:25 Boost Upper&Lower 吉川<br>17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 大宮<br>18:10-18:40 ◎ビラRefCore 菅生<br>19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 山本<br>19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 吉川<br>21:00-21:30 ◎ビラRefBody 吉川 |

| 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 |
| 09:00-09:50<br>◎ピラJumpM<br>森本 | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>菅生 | 09:00-09:30<br>◎ピラBackStyle<br>山本 | 09:00-09:30<br>◎ピラBackStyle<br>大宮 |
| | | 09:50-10:20<br>◎ピラTotalBody<br>山本 | 09:50-10:20<br>Rin-Ballet<br>大宮 |
| 10:10-10:40<br>◎ピラPerBackBody<br>森本 | 10:10-11:00<br>◎ピラLower+<br>吉川 | | |
| | | 10:50-11:40<br>◎ピラJumpM<br>森本 | 10:40-11:10<br>◎ピラPerBackBody<br>山本 |
| 11:00-11:50<br>◎ピラB+<br>山本 | 11:20-11:50<br>◎ピラChestSR<br>大宮 | | 11:30-12:00<br>◎ピラTotalBody<br>山本 |
| 12:10-12:40<br>◎ピラBackStyle<br>山本 | 12:10-12:40<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 12:00-12:50<br>◎ピラLower+<br>吉川 | 12:20-13:10<br>◎ピラUpper+<br>吉川 |
| 13:00-13:30<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 13:00-13:50<br>◎ピラWaist+<br>菅生 | | 13:30-14:00<br>◎ピラRefBody<br>吉川 |
| | | | 14:20-15:10<br>◎ピラJumpM<br>森本 |
| | | | 15:30-16:00<br>◎ピラPerBackBody<br>森本 |
| | | 16:20-17:10<br>◎ピラWaist+<br>山本 | 16:20-16:50<br>◎ピラcore<br>山本 |
| 16:45-17:35<br>◎ピラA+<br>森本 | | | 17:10-17:40<br>◎ピラChestSR<br>森本 |
| | 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>吉川 | 17:30-18:20<br>◎ピラLower+<br>吉川 | |
| 17:55-18:40<br>Power Basic<br>山本 | | | 18:00-18:50<br>◎ピラH&L+<br>吉川 |
| | 18:30-19:00<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>吉川 | |
| 19:00-19:30<br>◎ピラPerBackBody<br>山本 | 19:20-19:50<br>◎ピラRefCore<br>菅生 | | |
| 19:50-20:20<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 20:10-20:40<br>◎ピラHipLine<br>菅生 | 19:50-20:40<br>◎ピラB+<br>森本 | |
| 20:40-21:30<br>◎ピラWaist+<br>大宮 | 21:00-21:30<br>◎ピラControlF<br>大宮 | 21:00-21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>森本 | |

【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+