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

※2026年02月27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(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	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 北村	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 北村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 山根	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 北村	10:30-11:20 ◎ビラB+ 幾度	定休日	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 笠井	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 北村	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 山根	10:30-11:00 ◎ビラControlF 佐藤	10:30-11:15 Power Basic 北村	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 幾度	定休日	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 佐藤	10:30-11:15 Power Basic 佐藤	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 山根	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 笠井	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 北村	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 幾度		10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 笠井	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 佐藤
				11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 山根		11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 笠井			11:30-12:00 ◎ビラChestSR 北村			11:30-12:00 ◎ビラRefBody 山根	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ビラcore 幾度				11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 山根	11:30-12:00 ◎ビラcore 幾度				11:30-12:00 ◎ビラChestSR 北村	
		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 幾度	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 山根		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 山根	12:10-12:40 ◎ビラcore 幾度	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 北村			11:50-12:40 ◎ビラLower+ 北村	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 北村					11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 佐藤	11:50-12:20 ◎ビラcore 幾度	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 北村			11:50-12:20 ◎ビラRefBody 北村			11:50-12:40 ◎ビラJumpM 笠井
									12:30-13:15 Power Basic 北村			12:30-13:00 ◎ビラRefCore 山根		12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 笠井			12:50-13:20 ◎ビラRefBody 山根		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 幾度	12:30-13:20 ◎ビラB+ 北村	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 幾度		12:30-13:20 ◎ビラB+ 山根	
		12:50-13:40 ◎ビラB+ 北村		12:50-13:35 Boost Upper&Lower 佐藤	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 北村	13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 佐藤	13:00-13:30 ◎ビラControlF 笠井			13:10-13:40 ◎ビラRefCore 佐藤			13:00-13:30 ◎ビラControlF 佐藤			13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 幾度		13:10-14:00 ◎ビラB+ 山根						13:10-13:40 ◎ビラChestSR 北村
		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 幾度							13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 山根		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 幾度	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 幾度		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 北村			13:50-14:20 ◎ビラControlF 笠井			13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 山根	13:50-14:20 ◎ビラChestSR 北村		
				14:00-14:45 Power Basic 北村			14:00-14:30 ◎ビラStretchC 北村			14:10-14:40 ◎ビラRefBody 幾度	14:20-15:05 Power Basic 山根		14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 笠井			14:10-14:55 Power Basic 幾度		14:30-15:00 ◎ビラStretchC 北村	14:10-14:40 ◎ビラControlF 佐藤				
									15:00-15:30 ◎ビラStretchC 北村	15:10-15:40 ◎ビラControlF 佐藤		14:50-15:40 ◎ビラLower+ 幾度	15:00-15:30 ◎ビラChestSR 北村	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 北村			14:50-15:40 ◎ビラLower+ 佐藤				14:50-15:35 Boost Upper&Lower 北村		
				15:10-15:40 ◎ビラcore 幾度			15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 山根				15:30-16:00 ◎ビラRefBody 山根								15:10-15:40 ◎ビラcore 笠井	15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 幾度			15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 山根	
					15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 佐藤																			
				16:10-16:40 ◎ビラRefCore 山根													16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 幾度								
														16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 山根						16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 幾度					
							16:40-17:25 Power Basic 佐藤				16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 幾度										16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 幾度		16:50-17:35 Boost Upper&Lower 山根	
			17:00-17:30 ◎ビラChestSR 北村		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 北村																			
									17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 山根				17:30-18:00 ◎ビラStretchC 北村			17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 佐藤			17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 山根					17:20-18:05 Boost Upper&Lower 佐藤
				17:40-18:10 ◎ビラRefBody 幾度										17:40-18:25 Power Basic 山根							17:50-18:35 Power Basic 佐藤			
		18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 笠井	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 山根			18:05-18:50 Boost Upper&Lower 佐藤	18:00-18:30 ◎ビラcore 幾度			18:00-18:45 Boost Upper&Lower 佐藤	18:00-18:30 ◎ビラcore 幾度	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 幾度								18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 佐藤			18:00-18:30 ◎ビラRefBody 北村	
				18:40-19:10 ◎ビラRefCore 佐藤	18:20-18:50 ◎ビラcore 幾度				18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 佐藤				18:30-19:20 ◎ビラB+ 山根			18:40-19:10 ◎ビラControlF 佐藤	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 山根	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 笠井	18:40-19:10 ◎ビラcore 幾度					18:30-19:15 Power Basic 北村
		19:00-19:30 ◎ビラHipLine 笠井					19:00-19:30 ◎ビラRefBody 山根				19:00-19:30 ◎ビラStretchC 北村			19:00-19:30 ◎ビラStretchC 北村							19:00-19:30 ◎ビラControlF 佐藤		19:00-19:30 ◎ビラStretchC 北村	
			19:20-20:10 ◎ビラA+ 笠井		19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 幾度	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 山根				19:20-20:05 Power Basic 幾度		19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 佐藤				19:40-20:10 ◎ビラRefCore 山根				19:20-20:05 Power Basic 山根				
				19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 幾度									19:50-20:20 ◎ビラRefCore 山根				20:00-20:30 ◎ビラStretchC 北村	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 笠井	19:40-20:30 ◎ビラB+ 幾度					19:40-20:10 ◎ビラRefBody 幾度
		20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 佐藤							20:00-20:30 ◎ビラControlF 佐藤															
			20:40-21:30 ◎ビラJumpM 笠井		20:40-21:30 ◎ビラB+ 佐藤	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山根				20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 幾度		20:40-21:30 ◎ビラB+ 佐藤	20:50-21:20 ◎ビラRefBody 山根			20:40-21:25 Boost Upper&Lower 山根				20:40-21:30 ◎ビラLower+ 佐藤				20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 幾度
		21:00-21:30 ◎ビラcore 笠井		21:00-21:30 ◎ビラControlF 佐藤					21:00-21:30 ◎ビラRefCore 山根								21:00-21:30 ◎ビラChestSR 北村	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 笠井	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 佐藤					

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
10:30-11:00 ◎ピラcore 笠井	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 幾度	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 北村	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 山根
11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 北村	11:20-11:50 ◎ピラRefCore 幾度	11:30-12:00 ◎ピラControlF 笠井	11:40-12:30 ◎ピラB+ 佐藤
	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 北村	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 北村	
12:50-13:40 ◎ピラLower+ 北村	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 幾度		13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 笠井
14:10-14:40 ◎ピラControlF 笠井		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 幾度	14:00-14:30 ◎ピラControlF 笠井
		15:10-16:00 ◎ピラLower+ 佐藤	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 佐藤
			16:20-16:50 ◎ピラRefBody 山根
17:00-17:30 ◎ピラRefCore 山根		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 幾度	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 山根
18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 北村	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 佐藤	18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 佐藤	18:40-19:25 Power Basic 佐藤
19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 山根	19:50-20:35 Power Basic 山根	19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 佐藤	
20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 山根	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 佐藤	20:40-21:30 ◎ピラB+ 幾度	

【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
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

◎ … 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+