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

※2026年02月19日02:05 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	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 角南 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 倉田 11:50-12:20 ◎ビラChestSR 倉田 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 角南 14:10-14:40 ◎ビラRefBody 倉田 17:10-18:00 ◎ビラB+ 縄田 18:30-19:00 ◎ビラHipLine 倉田 19:30-20:15 Boost Upper&Lower 縄田 20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 三宅	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 三宅 10:50-11:40 ◎ビラB+ 宮永 12:10-12:40 ◎ビラControlF 縄田 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 縄田 16:10-16:55 Boost Upper&Lower 三宅 17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 宮永 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 角南 19:50-20:20 ◎ビラRefBody 角南 20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 宮永	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 倉田 10:30-11:00 ◎ビラStretchC 倉田 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 角南 12:50-13:40 ◎ビラA+ 渡邊 14:10-14:55 Power Basic 渡邊 17:00-17:30 ◎ビラcore 渡邊 18:00-18:30 ◎ビラStretchC 倉田 19:05-19:50 Power Basic 角南 20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 縄田 21:40-22:10 ◎ビラControlF 縄田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 宮永 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 宮永 11:50-12:20 ◎ビラRefCore 三宅 12:50-13:40 ◎ビラTotalBody 宮永 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 宮永 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 渡邊 17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 角南 18:50-19:20 ◎ビラChestSR 渡邊 19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 渡邊 20:50-21:40 ◎ビラB+ 三宅	09:30-10:20 ◎ビラB+ 角南 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 角南 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 宮永 12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 角南 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 宮永 17:10-17:55 Power Basic 縄田 18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 三宅 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 縄田 21:10-21:40 ◎ビラRefBody 縄田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 渡邊 10:50-11:20 ◎ビラcore 渡邊 11:50-12:20 ◎ビラStretchC 倉田 12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 三宅 14:10-14:40 ◎ビラControlF 宮永 15:10-16:00 ◎ビラLower+ 宮永 16:30-17:20 ◎ビラJumpM 倉田 17:50-18:35 Power Basic 三宅	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 三宅 10:50-11:40 ◎ビラB+ 三宅 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 倉田 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 倉田 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 角南 17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 角南 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 角南 19:50-20:20 ◎ビラControlF 縄田 20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 縄田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 縄田 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 宮永 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 宮永 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 倉田 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 倉田 17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 倉田 18:05-18:50 Power Basic 縄田 19:20-19:50 ◎ビラPerBackBody 渡邊 20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 角南 21:40-22:10 ◎ビラChestSR 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 縄田 11:50-12:20 ◎ビラChestSR 宮永 12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 角南 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 倉田 15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 宮永 16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 渡邊 17:50-18:40 ◎ビラB+ 渡邊 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮永 21:10-21:40 ◎ビラRefCore 角南	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 倉田 10:30-11:00 ◎ビラControlF 宮永 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 角南 12:50-13:35 Power Basic 角南 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 倉田 17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 倉田 18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 宮永 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮永 21:10-21:40 ◎ビラRefCore 角南	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 渡邊 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 縄田 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 倉田 12:50-13:40 ◎ビラB+ 渡邊 17:30-18:15 Power Basic 渡邊 18:50-19:20 ◎ビラRefBody 縄田 19:50-20:20 ◎ビラControlF 倉田 20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 縄田	09:30-10:15 Power Basic 三宅 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 角南 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 宮永 13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 宮永 14:30-15:00 ◎ビラRefCore 縄田 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 三宅 16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 角南 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 宮永	定休日	09:30-10:20 ◎ビラRefBody 角南 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 縄田 11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 渡邊 13:10-14:00 ◎ビラB+ 角南 16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 縄田 17:30-18:00 ◎ビラRefBody 縄田 18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 渡邊 19:30-20:20 ◎ビラA+ 渡邊 20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 角南	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 倉田 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 渡邊 12:10-12:40 ◎ビラControlF 宮永 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 倉田 14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 渡邊 16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 渡邊 17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 宮永 18:50-19:40 ◎ビラLower+ 角南 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 宮永 21:10-21:40 ◎ビラcore 倉田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 宮永 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 三宅 11:50-12:40 ◎ビラB+ 三宅 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 渡邊 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 宮永 17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 渡邊 18:30-19:15 Power Basic 宮永 19:50-20:20 ◎ビラRefCore 三宅 20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラB+ 角南 10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 倉田 11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 角南 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 角南 15:50-16:35 Boost Upper&Lower 三宅 17:10-17:40 ◎ビラChestSR 宮永 18:10-19:00 ◎ビラB+ 宮永 19:30-20:20 ◎ビラJumpM 倉田 20:50-21:40 ◎ビラLower+ 宮永	09:30-10:00 ◎ビラcore 渡邊 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 三宅 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 角南 17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 角南 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 宮永 20:20-20:50 ◎ビラRefBody 宮永 21:20-22:05 Power Basic 縄田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 角南 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 縄田 12:10-12:40 ◎ビラcore 渡邊 13:10-14:00 ◎ビラA+ 渡邊 14:30-15:00 ◎ビラRefBody 角南 15:30-16:00 ◎ビラChestSR 渡邊 16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 縄田 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 縄田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 宮永 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 倉田 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 三宅 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 三宅 14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 宮永 15:30-16:00 ◎ビラHipLine 倉田 16:30-17:20 ◎ビラLower+ 三宅 17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 宮永	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 角南 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 角南 11:50-12:35 Power Basic 縄田 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 渡邊 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 縄田 18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 渡邊 19:50-20:20 ◎ビラStretchC 倉田 20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 渡邊

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H&L+ 三宅	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 宮永	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 宮永	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 倉田
10:50-11:40 ◎ピラA+ 渡邊	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 宮永	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 宮永	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 渡邊
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 三宅	11:50-12:20 ◎ピラcore 渡邊	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 倉田	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 渡邊
13:30-14:00 ◎ピラControlF 縄田	12:50-13:20 ◎ピラChestSR 渡邊	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 角南	12:50-13:40 ◎ピラB+ 縄田
16:10-16:55 Boost Upper&Lower 渡邊	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 宮永	15:50-16:40 ◎ピラB+ 角南	14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 渡邊
17:30-18:00 ◎ピラChestSR 渡邊	15:10-15:40 ◎ピラRefBody 角南	17:10-18:00 ◎ピラJumpM 倉田	15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 縄田
18:30-19:00 ◎ピラControlF 宮永	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 角南	18:30-19:00 ◎ピラStretchC 倉田	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 三宅
19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 宮永	19:00-19:45 Power Basic 渡邊	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 角南	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 渡邊
20:50-21:40 ◎ピラLower+ 縄田	20:20-21:10 ◎ピラUpper+ 三宅	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 三宅	
	21:40-22:10 ◎ピラRefCore 角南		

【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+