2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 広島八丁堀店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月18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)	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Waist+ 吉田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 渡辺	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 眞庭	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 北瀬	08:00-08:30 ◎ビラHipLine 北瀬	定休日	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 渡辺	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 北瀬	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 北瀬	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 渡辺	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 重松	08:00-08:45 Power Basic 眞庭	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 北瀬	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 北瀬	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 眞庭	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 北瀬	08:00-08:30 ◎ビラRefBody 重松	定休日	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 北瀬	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 渡辺
		10:40-11:10 ◎ビラRefBody 重松	10:40-11:25 Power Basic 吉田	10:20-11:10 ◎ビラJumpM 渡辺	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 重松	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 北瀬	08:50-09:40 ◎ビラUpper+ 吉田		10:20-11:05 Power Basic 小牧	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 吉田	09:10-09:40 ◎ビラControlF 眞庭	10:40-11:10 ◎ビラStretchC 渡辺	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 重松	09:10-10:00 ◎ビラLower+ 眞庭		10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 北瀬	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 重松	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 吉田	10:20-11:10 ◎ビラB+ 眞庭	10:40-11:10 ◎ビラcore 眞庭	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 眞庭		09:30-10:20 ◎ビラHipLine 北瀬	10:20-11:10 ◎ビラB+ 吉田
		11:30-12:20 ◎ビラB+ 重松	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 重松	11:30-12:20 ◎ビラB+ 重松	11:30-12:00 ◎ビラControlF 眞庭	11:30-12:15 Power Basic 眞庭	11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 北瀬		11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 小牧	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 北瀬	11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 眞庭	11:30-12:15 Power Basic 重松	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 天野	11:10-12:00 ◎ビラJumpM 渡辺		11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 重松	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 重松	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 重松	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 吉田	11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 北瀬	11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 眞庭		11:10-12:00 ◎ビラLower+ 重松	11:30-12:00 ◎ビラcore 渡辺
		12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 吉田	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 吉田	12:40-13:10 ◎ビラPerBackBody 渡辺	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 重松	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 北瀬	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 眞庭		12:20-13:10 ◎ビラLower+ 吉田	12:40-13:30 ◎ビラB+ 吉田	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 北瀬	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 重松	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 天野	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 重松		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 重松	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 北瀬	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 重松	12:40-13:10 ◎ビラStretchC 渡辺		12:00-12:50 ◎ビラB+ 重松		12:20-12:50 ◎ビラRefCore 吉田	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 吉田
		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 重松	13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 北瀬	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 重松	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 重松	13:30-14:20 ◎ビラB+ 眞庭	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 北瀬		13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 吉田	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 重松	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 眞庭		13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 北瀬	13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 眞庭		13:50-14:20 ◎ビラRefCore 吉田	13:30-14:20 ◎ビラB+ 北瀬	13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 北瀬	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 眞庭		13:10-14:00 ◎ビラJumpM 渡辺		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 吉田	
		15:00-15:30 ◎ビラControlF 眞庭	14:40-15:30 ◎ビラB&A+ 北瀬	14:40-15:10 ◎ビラHipLine 北瀬	14:40-15:10 ◎ビラRefCore 吉田	14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 北瀬	14:20-14:50 ◎ビラControlF 眞庭			15:00-15:30 ◎ビラRefCore 重松	14:20-14:50 ◎ビラcore 眞庭		14:20-15:10 ◎ビラB+ 北瀬	14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 眞庭		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 吉田		14:40-15:25 Boost Upper&Lower 吉田	14:40-15:25 Power Basic 吉田		14:20-14:50 ◎ビラChestSR 渡辺		14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 重松	
							15:10-16:00 ◎ビラB+ 眞庭				15:10-16:00 ◎ビラB&A+ 北瀬			15:30-16:00 ◎ビラcore 渡辺							15:10-16:00 ◎ビラB&A+ 北瀬			15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 北瀬	
							16:20-17:10 ◎ビラLower+ 吉田				16:20-17:10 ◎ビラLower+ 眞庭			16:20-17:10 ◎ビラB+ 重松							16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 北瀬			16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 重松	
		17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 眞庭	17:20-17:50 ◎ビラcore 眞庭	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 吉田	17:00-17:30 ◎ビラControlF 眞庭	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 重松	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 眞庭			17:00-17:45 Boost Upper&Lower 北瀬			17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 重松			17:00-17:45 Boost Upper&Lower 吉田	17:00-17:30 ◎ビラChestSR 渡辺	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 吉田	17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 眞庭		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 吉田			
		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 北瀬	18:10-18:40 ◎ビラChestSR 渡辺	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 吉田	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 吉田	18:10-18:40 ◎ビラcore 眞庭	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 眞庭		17:50-18:40 ◎ビラJumpM 渡辺	18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 北瀬	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 北瀬	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 重松	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 重松		18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 眞庭	17:50-18:35 Power Basic 眞庭	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 重松	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 吉田	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 重松	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 吉田		17:30-18:15 Power Basic 吉田	17:50-18:20 ◎ビラControlF 眞庭
		19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 北瀬	19:00-19:50 ◎ビラJumpM 渡辺	19:00-19:45 Power Basic 北瀬	19:00-19:50 ◎ビラWaist+ 吉田	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 重松			19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 眞庭	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 重松		19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 眞庭	19:20-19:50 ◎ビラRefBody 重松			19:00-19:50 ◎ビラB+ 吉田	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 眞庭	19:20-19:50 ◎ビラRefBody 重松	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺	19:20-19:50 ◎ビラStretchC 渡辺				18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 北瀬
		20:10-20:55 Boost Upper&Lower 眞庭	20:10-20:40 ◎ビラHipLine 北瀬	20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	20:10-21:00 ◎ビラB+ 重松	20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 眞庭			20:10-20:40 ◎ビラcore 眞庭	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 吉田		20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	20:15-21:00 Power Basic 北瀬			20:10-20:40 ◎ビラControlF 眞庭	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 渡辺	20:10-20:40 ◎ビラHipLine 北瀬	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 吉田	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 吉田				19:50-20:40 ◎ビラB+ 北瀬
		21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 北瀬	21:00-21:50 ◎ビラB+ 眞庭	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 吉田	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 吉田	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 重松			21:00-21:50 ◎ビラB+ 重松	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 重松		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 眞庭	21:20-21:50 ◎ビラHipLine 北瀬			21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 眞庭	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 渡辺	21:00-21:50 ◎ビラB+ 北瀬	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 渡辺	21:20-21:50 ◎ビラChestSR 渡辺				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 重松

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
			08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 北瀬
			09:10-09:40 ◎ピラTotalBody 北瀬
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 眞庭	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 北瀬	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 重松	
		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 吉田	10:00-10:50 ◎ピラJumpM 渡辺
10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 眞庭	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 吉田		
11:50-12:20 ◎ピラHipLine 北瀬	11:30-12:20 ◎ピラB+ 吉田	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 重松	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 吉田
			12:20-12:50 ◎ピラControlF 眞庭
12:40-13:25 Power Basic 重松	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 北瀬	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 吉田	
		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 眞庭	13:10-14:00 ◎ピラB+ 重松
13:50-14:20 ◎ピラControlF 眞庭	13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 北瀬		
			14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 眞庭
14:40-15:30 ◎ピラLower+ 北瀬	14:40-15:30 ◎ピラB&A+ 眞庭	14:40-15:10 ◎ピラcore 眞庭	
			15:10-16:00 ◎ピラLower+ 吉田
			16:20-17:05 Power Basic 重松
17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 眞庭	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 吉田	17:00-17:50 ◎ピラB+ 重松	
			17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 重松
17:50-18:40 ◎ピラLower+ 重松	18:10-18:40 ◎ピラcore 眞庭	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 吉田	
19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 北瀬	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 北瀬	19:20-19:50 ◎ピラControlF 眞庭	
19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 北瀬	20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 眞庭	20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 眞庭	
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 重松	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 眞庭	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 吉田	

【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

◎ … 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+