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

※2026年02月26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)
	-	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	-
朝	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川瀬	09:30-10:15 Power Basic 池上	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 川瀬	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 杉野原	09:30-10:20 ◎ビラB+ 坂田	08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 杉野原	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 池上	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 坂田	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 川瀬	09:30-10:00 ◎ビラcore 村上	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 坂田	定休日
		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 川瀬	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 川瀬	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 川瀬	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 坂田	11:00-11:30 ◎ビラControlF 村上	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川瀬		10:20-10:50 ◎ビラHipLine 村上	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 池上	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 川瀬	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 毛利	10:40-11:25 Power Basic 村上	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 鈴木	
				11:50-12:20 ◎ビラControlF 加藤	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 坂田	12:00-12:30 Rin-Ballet 鈴木	11:40-12:30 ◎ビラA+ 杉野原		11:10-11:55 Boost Upper&Lower 川瀬	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 坂田	11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 坂田			11:10-12:00 ◎ビラB+ 坂田	
昼		12:10-12:40 ◎ビラChestSR 池上	12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 毛利	13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 川瀬	13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 坂田	13:00-13:45 Power Basic 池上		12:20-13:10 ◎ビラLower+ 坂田		12:20-13:05 Power Basic 杉野原	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 川瀬	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 川瀬	12:20-12:50 Cardio Reform Blast 鈴木	
		13:10-13:55 Power Basic 池上	13:50-14:20 ◎ビラcore 村上	14:10-14:55 Power Basic 村上	14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 毛利	14:50-15:20 ◎ビラHipLine 村上	14:10-14:40 ◎ビラControlF 村上		14:40-15:30 ◎ビラLower+ 毛利	13:10-14:00 ◎ビラJumpM 池上	13:30-14:00 ◎ビラChestSR 鈴木	14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 村上	13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 川瀬	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 鈴木	
		14:20-14:50 Cardio Reform Blast 鈴木	14:50-15:40 ◎ビラB+ 坂田				15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 村上				14:20-14:50 ◎ビラTotalBody 杉野原			14:00-14:50 ◎ビラLower+ 川瀬	
		15:30-16:00 ◎ビラStretchC 村上			16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 坂田	16:00-16:45 Power Basic 村上	15:50-16:20 ◎ビラcore 杉野原			16:10-16:40 ◎ビラBackStyle 池上	15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 鈴木	16:10-16:40 ◎ビラHipLine 村上	15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 杉野原	15:10-15:40 ◎ビラRefCore 坂田	
		16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 坂田	16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 川瀬	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 川瀬			16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 川瀬				16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 坂田			16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 川瀬	
夜		17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	17:30-18:00 ◎ビラChestSR 池上		17:10-17:55 Power Basic 杉野原	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 毛利	17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 池上			17:10-17:55 Power Basic 村上	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 坂田	17:10-17:40 ◎ビラControlF 村上	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 毛利	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 川瀬	
		18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 村上	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 坂田	18:00-18:30 ◎ビラControlF 加藤	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 川瀬	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 坂田	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 池上		18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 坂田	18:20-19:10 ◎ビラB+ 坂田	18:20-18:50 ◎ビラChestSR 杉野原	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 川瀬	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 村上	18:20-18:50 Rin-Ballet 鈴木	
		19:30-20:00 Cardio Reform Blast 鈴木	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 坂田	18:50-19:40 ◎ビラB+ 加藤	19:10-19:40 ◎ビラcore 杉野原	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 毛利	19:30-20:00 ◎ビラHipLine 村上		19:10-19:40 Cardio Reform Blast 鈴木	19:30-20:00 ◎ビラcore 村上	19:10-20:00 ◎ビラA+ 杉野原	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 毛利	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 川瀬	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 川瀬	
		20:20-20:50 ◎ビラHipLine 村上	20:40-21:10 ◎ビラStretchC 村上	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 村上	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 毛利	20:40-21:10 ◎ビラPerBackBody 池上			20:00-20:50 ◎ビラLower+ 毛利	20:20-20:50 ◎ビラHipLine 村上		20:20-21:05 Power Basic 村上	20:40-21:10 ◎ビラTotalBody 杉野原		
		21:10-22:00 ◎ビラLower+ 坂田	21:30-22:00 ◎ビラControlF 村上	21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 村上	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 川瀬	21:30-22:00 ◎ビラChestSR 池上			21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 川瀬	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 毛利		21:30-22:00 ◎ビラChestSR 村上	21:30-22:00 ◎ビラcore 杉野原		

	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
朝	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 毛利	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 川瀬	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 鈴木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 坂田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 村上	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	定休日	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 川瀬	
	10分 10:50-11:40 ◎ビラA+ 杉野原	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 川瀬	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 村上	11:10-11:40 ◎ビラRefCore 坂田	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 毛利	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 毛利		09:40-10:10 ◎ビラTotalBody 村上	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 毛利
			11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 川瀬		11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 池上	11:10-12:00 ◎ビラB&A+ 川瀬		10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	10:50-11:20 ◎ビラControlF 村上
昼	12:20-12:50 ◎ビラBackStyle 杉野原	12:00-12:30 ◎ビラChestSR 池上		12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 村上	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 坂田	12:20-12:50 ◎ビラStretchC 村上		12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 川瀬	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 村上
	13:20-14:10 ◎ビラB+ 坂田	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 池上	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 毛利	13:30-14:15 Power Basic 池上		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 毛利		13:20-14:10 ◎ビラJumpM 池上	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 毛利
		14:20-14:50 ◎ビラControlF 加藤				14:20-14:50 ◎ビラRefCore 坂田		14:30-15:00 ◎ビラStretchC 村上	
	14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 村上		14:30-15:20 ◎ビラJumpM 池上			15:10-15:55 Boost Upper&Lower 川瀬			14:30-15:20 ◎ビラJumpM 池上
								15:30-16:15 Boost Upper&Lower 川瀬	
			16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 池上			16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 村上			16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 坂田
								16:40-17:10 ◎ビラControlF 村上	
夜	17:30-18:15 Power Basic 杉野原		17:10-17:40 ◎ビラRefBody 川瀬	17:30-18:00 ◎ビラcore 村上		17:10-17:40 ◎ビラHipLine 村上			17:10-18:00 ◎ビラB+ 坂田
		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 川瀬	18:00-18:30 Rin-Ballet 鈴木		18:00-18:30 Rin-Ballet 鈴木	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 坂田		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 毛利	
	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 坂田			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 坂田					18:20-18:50 ◎ビラControlF 村上
			18:50-19:35 Boost Upper&Lower 川瀬		18:50-19:40 ◎ビラA+ 杉野原			18:40-19:10 ◎ビラChestSR 池上	
	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 坂田	19:10-20:00 ◎ビラJumpM 池上		19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 村上		19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 坂田		19:30-20:00 ◎ビラPerBackBody 池上	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 池上
		20:20-20:50 ◎ビラControlF 加藤	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 池上		20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 坂田				
	20:40-21:10 ◎ビラcore 村上			20:40-21:10 ◎ビラChestSR 池上					20:25-21:10 Boost Upper&Lower 坂田
	21:30-22:00 ◎ビラStretchC 村上	21:10-22:00 ◎ビラB+ 加藤	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 毛利	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 池上	21:10-21:55 Power Basic 杉野原				21:30-22:00 ◎ビラBackStyle 池上

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
			08:30-09:20 ◎ピラLower+ 毛利
09:30-10:00 ◎ピラHipLine 村上	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 池上	09:30-10:00 Rin-Ballet 鈴木	09:50-10:20 ◎ピラPerBackBody 池上
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 毛利	10:50-11:40 ◎ピラB+ 坂田	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 池上	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 坂田
11:50-12:20 ◎ピラcore 村上	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 山本	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 池上	12:25-13:10 Boost Upper&Lower 坂田
12:50-13:20 Cardio Reform Blast 鈴木		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 坂田	
			14:00-14:30 ◎ピラRefBody 川瀬
	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 毛利	14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 村上	14:50-15:20 ◎ピラStretchC 村上
15:40-16:10 ◎ピラControlF 加藤	15:50-16:20 ◎ピラRefCore 坂田	15:50-16:20 Cardio Reform Blast 鈴木	15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 毛利
16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 村上	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 坂田	16:40-17:25 Power Basic 鈴木	16:50-17:20 ◎ピラRefCore 坂田
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 毛利	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 山本	17:50-18:20 ◎ピラChestSR 池上	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 川瀬
19:10-19:40 ◎ピラControlF 加藤	18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 池上	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 坂田	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 川瀬
20:00-20:30 Rin-Ballet 鈴木	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 山本	19:30-20:00 ◎ピラHipLine 村上	
		20:20-20:50 ◎ピラStretchC 村上	
20:50-21:35 Power Basic 鈴木	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 毛利	21:10-22:00 ◎ピラWaist+ 坂田	

【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
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+