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

※2026年02月28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	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 朝戸	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 中里	09:30-10:20 ◎ビラB+ 三田	09:30-10:20 ◎ビラA+ 足立	09:30-10:00 ◎ビラControlF 足立	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 足立	定休日	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 三田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 的野	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 中里	09:30-10:20 ◎ビラA+ 足立	09:30-10:20 ◎ビラB+ 朝戸	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 池原	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 的野	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 朝戸	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 三田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 足立	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 足立	08:30-09:20 ◎ビラJumpM 三田	定休日	08:30-09:00 ◎ビラPerBackBody 足立	
			10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 足立			10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中里	09:50-10:20 ◎ビラControlF 足立						09:40-10:25 Power Basic 池原							09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 池原		09:30-10:20 ◎ビラA+ 足立	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 三田	
		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 朝戸	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 足立	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 三田	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 足立		10:50-11:40 ◎ビラJumpM 朝戸		11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 足立	11:00-11:30 ◎ビラcore 的野	10:30-11:20 ◎ビラB+ 的野	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 足立	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 朝戸	10:50-11:40 ◎ビラJumpM 三田		10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 的野	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 中里	11:00-11:30 ◎ビラPerBackBody 三田	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 足立	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 足立	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 池原		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 的野	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 足立
				11:50-12:20 ◎ビラChestSR 三田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 朝戸	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 足立					11:40-12:10 ◎ビラRefBody 中里	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 三田				11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 朝戸				11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 池原					11:50-12:35 Boost Upper&Lower 足立
		12:30-13:00 ◎ビラChestSR 三田	12:20-12:50 ◎ビラRefBody 中里				12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 中里		12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 足立	12:00-12:45 Power Basic 的野	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 中里		12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 朝戸	12:00-12:30 ◎ビラChestSR 三田			12:10-13:00 ◎ビラB+ 朝戸	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 中里	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 足立			12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 池原	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 朝戸	
				12:50-13:40 ◎ビラLower+ 朝戸	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 的野	12:50-13:20 ◎ビラcore 足立				13:10-13:40 ◎ビラRefCore 朝戸			13:10-13:40 ◎ビラControlF 足立	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 朝戸		13:10-13:40 ◎ビラcore 朝戸				13:00-13:30 ◎ビラRefBody 池原		13:20-14:05 Power Basic 的野	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 的野	
		13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 三田				13:50-14:35 Power Basic 的野	13:30-14:20 ◎ビラA+ 足立		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 朝戸		13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 池原						13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 池原	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 池原	13:30-14:20 ◎ビラB+ 池原					
				14:10-14:55 Boost Upper&Lower 朝戸						14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 朝戸		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 加藤	14:10-14:40 ◎ビラChestSR 足立	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 中里		14:10-15:00 ◎ビラLower+ 足立		14:30-15:00 ◎ビラRefBody 池原		14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 池原		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 的野	14:30-15:20 ◎ビラB+ 的野	
						15:00-15:30 ◎ビラcore 的野	14:50-15:40 ◎ビラB+ 朝戸			15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 池原	15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 池原	15:30-16:00 ◎ビラControlF 加藤	15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 三田	15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 朝戸		15:30-16:00 ◎ビラPerBackBody 足立	15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 朝戸		15:00-15:30 ◎ビラRefCore 池原	15:20-15:50 ◎ビラControlF 白岩				
																			16:00-16:30 ◎ビラChestSR 足立	16:20-16:50 ◎ビラStretchC 白岩	15:50-16:20 ◎ビラTotalBody 的野		15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 中里	
							16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 的野		16:20-16:50 ◎ビラChestSR 三田		16:30-17:15 Boost Upper&Lower 朝戸	16:30-17:00 ◎ビラStretchC 加藤	16:10-17:00 ◎ビラJumpM 三田	16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 中里		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 足立					16:50-17:20 ◎ビラControlF 足立				
				17:00-17:30 ◎ビラRefBody 朝戸	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 朝戸				17:20-17:50 ◎ビラRefCore 池原								17:30-18:00 ◎ビラRefBody 中里						17:10-18:00 ◎ビラLower+ 中里	
		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 足立					17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 的野			17:40-18:10 ◎ビラChestSR 足立	17:40-18:30 ◎ビラJumpM 朝戸		17:30-18:00 ◎ビラRefBody 中里	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 足立							17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 足立			
			18:00-18:30 ◎ビラControlF 足立	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 朝戸	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 朝戸				18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 中里							18:00-18:30 ◎ビラRefBody 中里			18:00-18:50 ◎ビラLower+ 中里	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 中里				18:00-18:30 ◎ビラcore 朝戸
		18:50-19:20 ◎ビラcore 朝戸				18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 的野	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 中里			18:40-19:10 ◎ビラControlF 足立	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 朝戸	18:30-19:15 Power Basic 的野	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 的野	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 足立		18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 朝戸	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 足立	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 中里				18:40-19:10 ◎ビラHipLine 足立	18:30-19:00 ◎ビラcore 朝戸	
			19:00-19:50 ◎ビラLower+ 的野	19:10-19:40 ◎ビラcore 朝戸	19:10-20:00 ◎ビラB+ 的野														19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 中里	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 中里				19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 朝戸
		19:50-20:20 ◎ビラHipLine 足立				19:50-20:20 ◎ビラRefBody 中里			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 池原	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 池原		19:50-20:20 ◎ビラcore 的野	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 的野			19:50-20:35 Boost Upper&Lower 中里	19:50-20:40 ◎ビラA+ 足立	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 中里						20:00-20:30 ◎ビラRefBody 朝戸
			20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 的野	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 的野																20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 中里				
		20:50-21:35 Boost Upper&Lower 足立			20:30-21:15 Boost Upper&Lower 的野	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 中里			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 中里	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 池原		20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 中里	21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 的野			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 中里	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 池原	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 池原	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 池原					21:00-21:45 Boost Upper&Lower 的野
			21:20-21:50 ◎ビラRefCore 朝戸	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 的野																				

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
			08:30-09:00 ◎ピラChestSR 三田
09:30-10:20 ◎ピラB+ 三田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 三田	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 朝戸	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 中里
10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 三田	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 三田	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 足立	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 三田
11:50-12:20 ◎ピラChestSR 三田	12:00-12:50 ◎ピラJumpM 三田	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 朝戸	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 足立
12:50-13:40 ◎ピラLower+ 朝戸	13:20-14:10 ◎ピラB+ 的野	13:00-13:30 ◎ピラControlF 足立	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 中里
14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 的野	14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 的野		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 中里
15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 朝戸			15:30-16:00 ◎ピラControlF 足立
16:50-17:20 ◎ピラcore 朝戸		17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 足立	16:30-17:20 ◎ピラJumpM 朝戸
18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 的野	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 三田	18:10-18:55 Power Basic 的野	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 朝戸
19:40-20:25 Boost Upper&Lower 的野	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 的野	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 的野	
20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 的野	20:50-21:20 ◎ピラRefBody 的野	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 的野	

【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+