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

※2026年02月28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	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 田代 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 田代 12:00-12:30 ◎ビラChestSR 岩井 13:10-13:55 Power Basic 岩井 14:30-15:00 ◎ビラStretchC 岩井 17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 岩井 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 野北 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 野北 21:20-21:50 ◎ビラControlF 岩井	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 岩井 10:30-11:00 ◎ビラStretchC 栗原 11:20-11:50 ◎ビラControlF 栗原 12:30-13:20 ◎ビラLower+ 田代 13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 岩井 14:50-15:20 ◎ビラControlF 栗原 17:50-18:20 ◎ビラRefBody 田代 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 田代 19:45-20:35 ◎ビラUpper+ 野北 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 野北	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 岩井 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 岩永 11:40-12:30 ◎ビラB+ 岩永 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 岩井 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 野北 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 野北 19:50-20:35 Boost Upper&Lower 田代 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 田代	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 岩井 10:30-11:00 ◎ビラHipLine 岩永 11:40-12:30 ◎ビラA+ 岩井 13:10-13:40 ◎ビラChestSR 岩井 14:20-15:10 ◎ビラLower+ 岩永 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 岩永 19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 岩井 20:30-21:00 ◎ビラControlF 岩井	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 岩永 10:10-10:40 ◎ビラRefBody 岩永 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 野北 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 野北 18:30-19:00 ◎ビラcore 岩井 19:20-19:50 ◎ビラStretchC 岩井 ●20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 田代 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 田代	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 野北 09:10-09:40 ◎ビラRefCore 岩永 10:00-10:30 ◎ビラHipLine 岩永 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 野北 12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 田代 13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 井澤 14:20-15:05 Boost Upper&Lower 井澤 15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 田代 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 井澤	定休日	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 岩井 10:30-11:00 ◎ビラChestSR 岩井 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 岩永 13:10-13:40 ◎ビラHipLine 岩永 14:20-14:50 ◎ビラRefBody 田代 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 田代 18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 田代 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 野北 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 野北	09:00-09:45 Power Basic 岩永 ●10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 田代 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 岩永 14:30-15:00 ◎ビラRefCore 岩永 17:50-18:20 ◎ビラRefBody 田代 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 田代 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 野北 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 野北	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 岩井 09:30-10:00 ◎ビラcore 岩井 10:20-10:50 ◎ビラChestSR 岩井 11:30-12:15 Boost Upper&Lower 田代 12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 岩井 14:00-14:50 ◎ビラB+ 岩永 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 岩永 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 岩永	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 野北 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 野北 12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 田代 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 田代 14:40-15:30 ◎ビラLower+ 野北 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 岡 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 岡	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 岩永 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 岩永 11:40-12:25 Power Basic 岩永 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 野北 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 田代 18:10-18:40 ◎ビラHipLine 岩永 19:00-19:50 ◎ビラWaist+ 岩永 20:10-20:40 ◎ビラRefBody 田代 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田代	08:00-08:30 ◎ビラcore 岩井 09:10-09:40 ◎ビラTotalBody 岩井 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 野北 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 野北 13:20-14:10 ◎ビラJumpM 岩井 14:50-15:20 ◎ビラStretchC 岩井 16:00-16:45 Power Basic 岩井	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 野北 10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 田代 12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 田代 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 野北 15:00-15:30 ◎ビラStretchC 栗原 18:10-18:40 ◎ビラStretchC 栗原 19:00-19:50 ◎ビラB+ 栗原 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 野北 21:20-21:50 ◎ビラControlF 栗原	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 田代 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 田代 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 田代 14:50-15:20 ◎ビラRefBody 田代 18:10-18:40 ◎ビラControlF 栗原 19:10-19:40 Cardio Reform Blast 河南 20:10-20:40 ◎ビラStretchC 栗原 21:10-21:40 Rin-Ballet 河南	09:00-09:50 ◎ビラB+ 岩永 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 野北 12:00-12:45 Power Basic 岩永 13:20-13:50 ◎ビラRefCore 岩永 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 野北 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 田代 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 田代 ●19:50-20:40 ◎ビラLower+ 野北 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 野北	09:00-09:30 ◎ビラControlF 栗原 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 野北 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 野北 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 栗原 14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 岩永 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 野北 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 野北 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 岩永 21:20-21:50 ◎ビラRefCore 岩永	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 田代 10:10-10:40 ◎ビラRefBody 岩井 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 岩井 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 岩井 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 野北 19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 井上 20:10-20:40 ◎ビラcore 井上 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 河知	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 岩永 09:20-10:10 ◎ビラJumpM 下村 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 田代 11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 下村 12:40-13:30 ◎ビラA+ 岩井 13:50-14:20 ◎ビラPerBackBody 岩井 14:40-15:30 ◎ビラLower+ 福島 15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 福島 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 田代	定休日	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 田代 09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 田代 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 野北 12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 野北 13:10-13:40 ◎ビラChestSR 木村 14:00-14:50 ◎ビラLower+ 田代 15:10-16:00 ◎ビラWaist+ 岩永 16:20-17:10 ◎ビラB+ 木村 17:30-18:00 ◎ビラChestSR 木村	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 前川 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 前川 12:00-12:50 ◎ビラA+ 岩井 18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 五十川 19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 五十川 19:50-20:40 ◎ビラB+ 岩井 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岩井

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
			08:00-08:30 ◎ピラRefBody 田代
09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 岩永	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 岩永	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 前川	09:10-10:00 ◎ピラLower+ 田代
10:30-11:00 ◎ピラRefBody 岩永	10:10-11:00 ◎ピラB+ 岩永	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 前川	10:40-11:10 ◎ピラcore 岩井
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 野北	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 岩永	●12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 福島	11:30-12:20 ◎ピラB+ 岩井
13:10-13:40 ◎ピラRefCore 岩永	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 岩井	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 福島	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 岩永
14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 野北	10分 14:40-15:10 Pelvic Reset 岩井		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 野北
			15:00-15:30 ◎ピラRefCore 岩井
			15:50-16:40 ◎ピラLower+ 野北
			17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 岩永
17:50-18:40 ◎ピラLower+ 野北	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 岩永	●17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 前川	
19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 岩井	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 岩永	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 野北	
20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 岩井	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 岩井	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 岩永	
10分 21:20-21:50 Pelvic Reset 岩井	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 岩井	21:00-21:50 ◎ピラB+ 岩永	

【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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
25(水)	21:20-21:50	2.5	Pelvic Reset～内腹斜筋で整える反り腰改善ピラティス～	岩井萌恵
26(木)	14:40-15:10	2.5	Pelvic Reset～内腹斜筋で整える反り腰改善ピラティス～	岩井萌恵

◎ … 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+