2026年2月レッスンスケジュール Rintosull たまプラーザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月28日02:04 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	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 中村	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 中村	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 鷹羽	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 鷹羽	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 斉藤	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 野張	定休日	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 岩成	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 岩成	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 平井	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 橋本	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 橋本	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 岩成	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 岩成	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 平井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 平井	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 岩成	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 門野	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 門野	定休日	08:00-08:50 ◎ビラJumpM 野張	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 岩成
		10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 中村	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 中村	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 鷹羽	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 鷹羽	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 橋本	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 野張		10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 岩成	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 岩成	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 平井	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 橋本	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 橋本	09:20-09:50 ◎ビラRefCore 中村		10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 岩成	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 岩成	10:20-11:05 Power Basic 野張	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 岩成	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 門野	09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 岩成		09:20-10:05 Boost Upper&Lower 野張	
		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 鷹羽	11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 中村	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 中村	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 川瀬	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 橋本	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 橋本		11:20-12:05 Boost Upper&Lower 岩成	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 岩成	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 橋本	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 鷹羽	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 橋本	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 岩成		11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 平井	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 平井	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 野張	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 平島	11:20-12:05 Power Basic 中村	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 岩成		10:40-11:30 ◎ビラB+ 門野	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 岩成
		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 鷹羽	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 岩成	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 中村	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 岩成	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 斉藤	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 鷹羽		12:40-13:10 ◎ビラRefCore 橋本	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 平井	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 橋本	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 鷹羽	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 中村	11:40-12:30 ◎ビラB+ 岩成		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 平井	13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 門野	12:40-13:10 ◎ビラControlF 野張	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 平島	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 中村	11:40-12:25 Power Basic 門野		12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 門野	11:20-12:10 ◎ビラA+ 野張
		14:00-14:30 ◎ビラRefBody 中村	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 岩成	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 鷹羽	14:00-14:45 Power Basic 岩成	●14:00-14:50 ◎ビラLower+ 鷹羽	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 橋本		14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 中村	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 平井	14:20-15:10 ◎ビラB+ 野張	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 橋本	13:40-14:30 ◎ビラA+ 中村	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 平井		14:20-14:50 ◎ビラRefCore 岩成	14:20-14:50 ◎ビラRefCore 門野	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 門野	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 平島	14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 門野	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 平島		13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 野張	12:40-13:25 Power Basic 野張
		16:20-16:50 ◎ビラChestSR 橋本	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 橋本	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 岩成	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 橋本	15:20-15:50 ◎ビラChestSR 橋本		16:20-17:05 Power Basic 岩成	14:20-15:10 ◎ビラB+ 野張	15:40-16:10 ◎ビラControlF 野張	16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 橋本	16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 野張	14:20-14:50 ◎ビラStretchC 中村		16:20-17:10 ◎ビラLower+ 平井	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 平井	16:20-16:50 ◎ビラStretchC 中村	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 岩成	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 平島	14:20-14:50 ◎ビラRefCore 門野		14:20-15:10 ◎ビラLower+ 平井	
		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 鷹羽		17:40-18:10 ◎ビラRefBody 岩成	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 鷹羽	17:20-18:05 Power Basic 岩成	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 鷹羽		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 橋本	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 中村	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 橋本	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 平井	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 鷹羽	15:20-16:05 Boost Upper&Lower 中村		17:40-18:25 Power Basic 中村	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 平島	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 中村	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 中村	17:40-18:30 ◎ビラJumpM 野張	15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 平井		15:40-16:10 ◎ビラChestSR 門野	
		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 橋本	18:20-18:50 ◎ビラChestSR 橋本	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 橋本	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 鷹羽	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 鷹羽	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 中村		19:00-19:30 ◎ビラChestSR 橋本	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 橋本	18:00-18:30 ◎ビラChestSR 橋本	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 鷹羽	18:40-19:10 ◎ビラControlF 野張	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 平井		19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 平島	18:40-19:25 Power Basic 門野	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 門野	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 中村	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 平島	16:20-16:50 ◎ビラChestSR 門野		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 平井	
		20:00-20:50 ◎ビラB+ 岩成	19:20-20:05 Power Basic 野張	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 橋本	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 岩成	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 鷹羽			20:00-20:50 ◎ビラA+ 中村	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 橋本	19:00-19:50 ◎ビラJumpM 野張	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 平井	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 鷹羽	19:00-19:45 Power Basic 野張		20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 門野	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 平島	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 門野	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 平井	20:20-20:50 ◎ビラHipLine 野張	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 平島		18:00-18:30 ◎ビラcore 野張	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 平島
		21:20-21:50 ◎ビラRefCore 橋本	20:40-21:10 ◎ビラHipLine 野張	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 橋本	21:00-21:50 ◎ビラB+ 岩成	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 岩成			21:20-21:50 ◎ビラStretchC 中村	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 中村		21:20-22:10 ◎ビラLower+ 平井	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 鷹羽			21:40-22:10 ◎ビラRefCore 門野	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 平島	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中村	21:20-22:10 ◎ビラUpper+ 平井	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 野張			19:00-19:50 ◎ビラLower+ 平井	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 平島
																								20:00-20:50 ◎ビラLower+ 平井
																								21:20-21:50 ◎ビラRefCore 平島

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Lower+ 平井
09:00-09:30 ◎ピラcore 野張	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 平島	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 中村	09:20-09:50 ◎ピラRefCore 中村
10:00-10:50 ◎ピラB+ 平島	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 平島	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 平島	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 平井
11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 平島	11:40-12:10 ◎ピラPerBackBody 中村	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 平島	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 平井
12:40-13:10 ◎ピラHipLine 野張	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 中村	12:40-13:30 ◎ピラA+ 中村	13:00-13:50 ◎ピラA+ 中村
13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 平島	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 平島	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 平島	14:20-14:50 ◎ピラRefCore 岩成
			15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 中村
16:20-16:50 ◎ピラRefBody 岩成	16:20-17:10 ◎ピラA+ 中村	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 門野	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 岩成
17:20-18:05 Power Basic 岩成	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 門野	17:40-18:25 Power Basic 岩成	18:00-18:30 ◎ピラcore 野張
18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 門野	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 平井	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 岩成	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 岩成
20:00-20:30 ◎ピラChestSR 門野	20:00-20:45 Power Basic 岩成	20:20-21:10 ◎ピラUpper+ 門野	
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 門野	21:20-22:10 ◎ピラLower+ 平井	21:40-22:10 ◎ピラRefBody 岩成	

【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+