2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 松戸店(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	09:30-10:20 ◎ビラB+ 横尾	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 新城	09:30-10:00 ◎ビラControlF 福地	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 新城	定休日	●09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小林	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 横尾	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 横尾	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 今野	08:00-08:30 ◎ビラStretchC 小林	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 今野	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 西ヶ谷	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 酒田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小林	08:00-08:50 ◎ビラJumpM 西ヶ谷	定休日	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 横尾	
		10:50-11:20 ◎ビラControlF 福地	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 酒田	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 酒田	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 小林	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 新城	09:20-10:05 Power Basic 福地		10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 小林	10:50-11:35 Power Basic 小林	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 今野	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 新城	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 今野	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 小林		10:50-11:20 ◎ビラChestSR 西ヶ谷	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 横尾	10:50-11:20 ◎ビラcore 西ヶ谷	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 横尾	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 小林	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 小林		09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 横尾	09:30-10:20 ◎ビラB+ 矢口
		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 福地	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 福地	12:05-12:55 ◎ビラA+ 西ヶ谷	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 新城	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 福地	10:35-11:05 ◎ビラStretchC 福地		●11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 酒田	12:05-12:35 ◎ビラcore 西ヶ谷	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 今野	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 新城	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 今野	10:15-11:05 ◎ビラB+ 今野		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 新城	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 横尾	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 酒田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 小林	11:50-12:40 ◎ビラA+ 西ヶ谷	10:40-11:10 ◎ビラControlF 北村		10:40-11:25 Power Basic 矢口	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 横尾
		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 福地	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 新城	●13:25-14:15 ◎ビラB&A+ 酒田	13:30-14:15 Power Basic 横尾		11:35-12:25 ◎ビラUpper+ 新城		13:10-13:55 Power Basic 小林	13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 小林	13:00-13:50 ◎ビラB+ 今野	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 横尾	13:10-14:00 ◎ビラJumpM 西ヶ谷	11:35-12:25 ◎ビラH&L+ 今野		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 新城	13:05-13:55 ◎ビラB+ 横尾	●13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 酒田	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 横尾		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 北村		11:55-12:25 ◎ビラTotalBody 西ヶ谷	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 矢口
							12:55-13:45 ◎ビラH&L+ 福地				14:20-14:50 ◎ビラcore 小林			12:55-13:25 ◎ビラControlF 小林							13:00-13:30 ◎ビラControlF 北村		12:55-13:45 ◎ビラLower+ 辻野	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 矢口
							14:15-15:05 ◎ビラWaist+ 横尾							13:55-14:45 ◎ビラB&A+ 横尾							14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 西ヶ谷		14:15-15:05 ◎ビラWaist+ 矢口	
							15:35-16:05 ◎ビラChestSR 福地				15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 新城			15:15-16:00 Boost Upper&Lower 今野							15:20-16:05 Power Basic 西ヶ谷		15:35-16:05 ◎ビラRefCore 矢口	
							16:35-17:05 ◎ビラBackStyle 小林				16:40-17:25 Boost Upper&Lower 今野			16:30-17:00 ◎ビラRefBody 今野							16:35-17:25 ◎ビラLower+ 新城		16:35-17:25 ◎ビラB+ 矢口	
		17:25-18:10 Power Basic 福地	17:25-17:55 ◎ビラControlF 福地	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 福地	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 小林		17:35-18:25 ◎ビラLower+ 新城		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 今野	17:20-18:10 ◎ビラJumpM 西ヶ谷	17:55-18:25 ◎ビラTotalBody 小林	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 新城	17:05-17:55 ◎ビラWaist+ 今野	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 横尾		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 小林	17:05-17:55 ◎ビラH&L+ 小林	17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 西ヶ谷	17:20-18:05 Power Basic 横尾		17:55-18:45 ◎ビラUpper+ 新城		17:55-18:45 ◎ビラA+ 西ヶ谷	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 矢口
		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 辻野	18:25-19:15 ◎ビラH&L+ 福地	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 横尾	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 横尾	18:45-19:30 Power Basic 横尾			18:40-19:30 ◎ビラLower+ 辻野	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 西ヶ谷		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 新城	18:25-19:15 ◎ビラLower+ 辻野			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 新城	18:25-19:15 ◎ビラA+ 西ヶ谷	18:40-19:30 ◎ビラB+ 矢口	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 横尾	18:25-19:15 ◎ビラLower+ 新城				18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 横尾
		20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 小林	19:45-20:30 Power Basic 小林	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 福地	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 横尾	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 西ヶ谷			20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 今野	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 新城		20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 小林	19:45-20:30 Power Basic 横尾			20:00-20:30 ◎ビラStretchC 小林	19:45-20:30 Power Basic 小林	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 矢口	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 新城	19:45-20:35 ◎ビラWaist+ 横尾				20:00-20:50 ◎ビラLower+ 横尾
		21:20-21:50 ◎ビラRefCore 小林	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 辻野	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 福地	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 横尾	21:20-21:50 ◎ビラChestSR 西ヶ谷			21:20-21:50 ◎ビラRefCore 今野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 新城		21:20-21:50 ◎ビラControlF 小林	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 辻野			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 小林	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 矢口	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 新城	21:05-21:50 Boost Upper&Lower 新城				21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 横尾

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 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 横尾
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 矢口	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 横尾	09:30-10:15 Power Basic 西ヶ谷	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 横尾
10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 北村	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 矢口	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 横尾	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 矢口
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小林	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢口	12:05-12:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 横尾	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 辻野
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 矢口	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 横尾	13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	13:00-13:45 Power Basic 矢口
			14:15-15:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻野
			15:35-16:05 ◎ﾋﾞﾗRefCore 矢口
			16:35-17:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 横尾
17:25-18:10 Power Basic 小林	17:25-17:55 ◎ﾋﾞﾗRefCore 矢口	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小林	17:55-18:40 Boost Upper&Lower 矢口
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	18:25-19:15 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 横尾	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林	
20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 西ヶ谷	19:45-20:30 Power Basic 小林	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新城	
21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 西ヶ谷	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新城	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗ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+