2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 西新店(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)	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	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 末竹 10:30-11:00 ◎ピラRefBody 豊島 11:30-12:20 ◎ピラB+ 山田 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 豊島 16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 山田 17:40-18:10 ◎ピラcore 末竹 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 高見 20:00-20:30 ◎ピラRefCore 山田 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 高見	09:30-10:15 Power Basic 堀 10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 豊島 12:00-12:50 ◎ピラLower+ 豊島 13:20-13:50 ◎ピラPerBackBody 堀 16:10-16:55 Boost Upper&Lower 堀 17:20-18:10 ◎ピラB+ 豊島 18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 豊島 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 末竹 21:00-21:30 ◎ピラChestSR 末竹	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 山田 10:30-11:20 ◎ピラA+ 末竹 11:50-12:40 ◎ピラB+ 山田 13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 山田 16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 堀 17:30-18:00 ◎ピラRefCore 山田 18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 山田 19:50-20:35 Power Basic 堀 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 堀	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 高見 10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 豊島 11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 堀 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 豊島 15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 高見 17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 堀 18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 豊島 19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 堀 21:00-21:45 Power Basic 山田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 山田 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 高見 12:10-12:40 ◎ピラcore 豊島 13:10-13:55 Power Basic 山田 14:20-14:50 ◎ピラPerBackBody 堀 17:30-18:00 ◎ピラRefCore 豊島 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 高見 19:40-20:30 ◎ピラB+ 堀 21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 高見	08:00-08:45 Power Basic 山田 09:10-09:40 ◎ピラStretchC 末竹 10:10-10:40 ◎ピラBackStyle 山田 11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 堀 12:30-13:20 ◎ピラA+ 末竹 13:50-14:40 ◎ピラB+ 堀 15:10-15:40 ◎ピラRefBody 山田 16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 堀	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 高見 10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 堀 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 高見 15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 山田 16:20-16:50 ◎ピラControlF 堀 17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 堀 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 高見 19:40-20:30 ◎ピラB+ 山田 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 山田	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 山田 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 高見 11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 山田 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 高見 17:30-18:00 ◎ピラStretchC 末竹 18:30-19:15 Power Basic 山田 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 堀 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 山田	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 高見 09:20-09:50 ◎ピラRefCore 小山 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 高見 11:40-12:10 ◎ピラChestSR 末竹 12:40-13:30 ◎ピラB+ 高見 14:00-14:45 Boost Upper&Lower 小山 15:10-16:00 ◎ピラA+ 末竹 16:30-17:00 ◎ピラcore 末竹	09:30-10:00 ◎ピラControlF 堀 10:30-11:00 ◎ピラChestSR 末竹 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 高見 19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 山田 20:00-20:30 ◎ピラRefCore 高見 21:00-21:45 Power Basic 高見	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 堀 10:40-11:30 ◎ピラB+ 高見 12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 高見 15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 山田 17:20-17:50 ◎ピラHipLine 山田 18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 高見 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 堀 21:00-21:30 ◎ピラRefCore 山田	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 今山 09:00-09:30 ◎ピラHipLine 末竹 10:00-10:50 ◎ピラB+ 堀 11:20-11:50 ◎ピラChestSR 末竹 12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 今山 13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 今山 15:00-15:30 ◎ピラPerBackBody 堀 16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 堀 17:00-17:30 ◎ピラControlF 末竹	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 高見 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 堀 12:00-12:50 ◎ピラB+ 高見 13:20-13:50 ◎ピラControlF 堀 16:30-17:15 Boost Upper&Lower 高見 17:40-18:10 ◎ピラHipLine 山田 18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 豊島 20:00-20:30 ◎ピラRefBody 山田 21:00-21:30 ◎ピラChestSR 豊島	09:30-10:15 Power Basic 豊島 10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 高見 12:00-12:30 ◎ピラTotalBody 豊島 13:00-13:45 Boost Upper&Lower 堀 16:30-17:00 ◎ピラChestSR 末竹 17:30-18:20 ◎ピラB+ 豊島 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 堀 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 末竹 21:00-21:30 ◎ピラControlF 堀	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 山田 10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 堀 11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 山田 13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 堀 17:30-18:15 Boost Upper&Lower 山田 18:40-19:10 ◎ピラRefCore 豊島 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 豊島 21:00-21:30 ◎ピラcore 末竹	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 高見 10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 堀 11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 豊島 12:50-13:40 ◎ピラB+ 高見 15:30-16:00 ◎ピラBackStyle 山田 16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 高見 17:20-17:50 ◎ピラChestSR 豊島 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 豊島 19:40-20:30 ◎ピラA+ 末竹 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 豊島	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 堀 10:40-11:30 ◎ピラB+ 高見 12:00-12:30 ◎ピラRefBody 堀 13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 山田 14:00-14:30 ◎ピラControlF 堀 16:30-17:00 ◎ピラRefCore 山田 17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 堀 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 高見 19:40-20:30 ◎ピラB+ 高見 21:00-21:30 ◎ピラStretchC 末竹	08:00-08:45 Power Basic 山田 09:10-09:40 ◎ピラRefBody 豊島 10:10-11:00 ◎ピラA+ 末竹 11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 豊島 12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 山田 13:50-14:20 ◎ピラChestSR 末竹 14:50-15:35 Boost Upper&Lower 山田 16:00-16:30 ◎ピラcore 豊島 17:00-17:30 ◎ピラHipLine 末竹 17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 堀	定休日	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 高見 09:20-09:50 ◎ピラRefCore 豊島 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 山田 11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 豊島 12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 山田 13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 高見 15:10-15:55 Power Basic 豊島 16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 高見 17:40-18:10 ◎ピラRefCore 山田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高見 10:40-11:10 ◎ピラHipLine 末竹 11:40-12:30 ◎ピラB+ 豊島 13:00-13:30 ◎ピラChestSR 末竹 17:50-18:35 Power Basic 山田 19:00-19:30 ◎ピラStretchC 末竹 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 山田 21:00-21:45 Power Basic 堀

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+ 高見
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 堀	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 堀	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山田	09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 高見
10:50-11:20 ◎ピラRefBody 山田	10:30-11:20 ◎ピラB+ 山田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 堀	10:40-11:10 ◎ピラPerBackBody 堀
11:50-12:40 ◎ピラB+ 堀	11:50-12:20 ◎ピラcore 豊島	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 豊島	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 山田
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 高見	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 山田	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 山田	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 堀
			14:00-14:45 Power Basic 高見
		15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 堀	15:10-15:40 ◎ピラChestSR 豊島
16:00-16:30 ◎ピラControlF 堀	16:20-16:50 ◎ピラChestSR 豊島	16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 山田	16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 山田
17:00-17:50 ◎ピラB+ 高見	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 高見	17:40-18:30 ◎ピラB+ 豊島	
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 山田	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 堀	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 末竹	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山田	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 豊島	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 豊島	
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 高見	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 高見	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 末竹	

【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+