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

※2026年02月05日02:05 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	09:30-10:15 Power Basic 大森 10:50-11:20 ◎ピラRefBody 大森 11:50-12:20 ◎ピラcore 大森 12:50-13:40 ◎ピラJumpM 山本 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 大村 18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 大村 20:00-20:50 ◎ピラLower+ 大村 21:20-21:50 ◎ピラChestSR 山本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 大森 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石岡 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石岡 13:30-14:00 ◎ピラcore 大森 14:30-15:00 Rin-Ballet 山本 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 石田 18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 石田 20:00-20:50 ◎ピラB+ 石田 21:20-21:50 Rin-Ballet 山本	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大村 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 大村 12:10-13:00 ◎ピラB+ 石田 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 石岡 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 石岡 19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 石田 21:00-21:50 ◎ピラA+ 山本	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大村 10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 大村 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 大村 13:30-14:20 ◎ピラB+ 石田 17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 石田 19:00-19:50 ◎ピラLower+ 石田 20:20-20:50 ◎ピラStretchC 大森 21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 大森	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大村 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石岡 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石岡 13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 大村 17:40-18:25 Boost Upper&Lower 大村 19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 大森 20:20-20:50 ◎ピラcore 大森 21:20-21:50 ◎ピラRefBody 大森	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 山本 10:30-11:00 ◎ピラControlF 山本 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 石田 12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 大村 14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 石田 15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 石田 16:50-17:35 Boost Upper&Lower 大村 18:10-19:00 ◎ピラB+ 大村	08:30-09:00 ◎ピラBackStyle 山本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 石田 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 石田 12:10-12:40 ◎ピラRefCore 石田 13:10-13:40 ◎ピラStretchC 大森 18:00-18:45 Power Basic 大森 19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 大森 20:20-20:50 ◎ピラBackStyle 山本 21:20-21:50 ◎ピラHipLine 山本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 石田 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石岡 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石岡 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 大森 19:45-20:30 Power Basic 大森 21:00-21:50 ◎ピラJumpM 山本	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 大森 09:50-10:20 ◎ピラStretchC 大森 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 大村 12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 大村 13:20-14:10 ◎ピラWaist+ 石田 14:40-15:30 ◎ピラB+ 石田 16:00-16:30 ◎ピラRefCore 石田 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 石岡 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 石岡 19:00-19:50 ◎ピラB+ 大村 20:20-20:50 Cardio Reform Blast 山本 21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 山本	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大村 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 石田 12:10-12:40 ◎ピラRefCore 石田 13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 石田 17:40-18:30 ◎ピラLower+ 大村 19:00-19:50 ◎ピラB+ 大村 20:20-20:50 ◎ピラBackStyle 吉牟禮 21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 山本	09:30-10:20 ◎ピラA+ 山本 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 石岡 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 石岡 13:30-14:00 Rin-Ballet 山本 18:20-18:50 Cardio Reform Blast 山本 19:20-19:50 ◎ピラControlF 吉牟禮 20:20-20:50 ◎ピラChestSR 吉牟禮 21:20-21:50 ◎ピラChestSR 吉牟禮	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 大森 10:50-11:35 Power Basic 大森 12:10-12:40 ◎ピラHipLine 山本 13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 山本 14:10-14:40 Rin-Ballet 山本 15:10-15:55 Boost Upper&Lower 大村 16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 大村 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 大村	定休日	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 山本 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 大村 11:50-12:35 Power Basic 大村 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 大村 18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 大村 19:20-19:50 ◎ピラRefBody 大森 20:20-20:50 ◎ピラTotalBody 大森 21:20-21:50 ◎ピラStretchC 大森	09:30-10:15 Power Basic 大村 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 石岡 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 石岡 13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 大村 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 石田 18:20-19:10 ◎ピラB+ 石田 19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 石田 21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 大村	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大森 10:50-11:20 ◎ピラcore 大森 11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 石田 13:10-14:00 ◎ピラB+ 石田 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 石岡 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 石岡 19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 大森 21:00-21:50 ◎ピラB+ 石田	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 大森 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 大森 11:50-12:20 ◎ピラRefCore 石田 12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 石田 18:00-18:50 ◎ピラLower+ 石田 19:20-19:50 ◎ピラRefCore 石田 20:20-20:50 ◎ピラRefBody 大森 21:20-21:50 ◎ピラcore 大森	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大村 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石岡 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石岡 13:30-14:15 Power Basic 大村 17:45-18:30 Power Basic 大村 19:00-19:30 ◎ピラStretchC 大森 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 大森 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 大森	08:30-09:00 ◎ピラHipLine 山本 10:30-11:20 ◎ピラA+ 山本 11:50-12:20 ◎ピラRefBody 大森 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 大森 14:10-14:55 Power Basic 大村 15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 大村 16:50-17:40 ◎ピラB+ 大村 18:10-18:40 ◎ピラcore 大森	定休日	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 石田 09:50-10:20 ◎ピラRefCore 石田 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 石田 12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 大森 13:10-13:55 Power Basic 大村 14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 大村 15:50-16:40 ◎ピラB+ 大村 17:10-17:40 ◎ピラStretchC 大森 18:10-18:55 Boost Upper&Lower 大森	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 石田 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石岡 17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 石田 19:00-19:45 Boost Upper&Lower 大森 20:20-20:50 ◎ピラStretchC 大森 21:20-21:50 ◎ピラControlF 山本

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RefCore 石田
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 石田	09:30-10:15 Power Basic 大森	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 大森	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 石田
10:50-11:40 ◎ピラB+ 石田	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 大森	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 石岡	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 石田
12:10-12:40 ◎ピラRefCore 石田	11:50-12:40 ◎ピラA+ 山本	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 石岡	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 大森
13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 大村	13:10-13:40 ◎ピラcore 大森		13:10-14:00 ◎ピラB+ 大村
			14:30-15:20 ◎ピラLower+ 大村
			15:50-16:20 ◎ピラPerBackBody 山本
			16:50-17:20 Rin-Ballet 山本
17:00-17:50 ◎ピラLower+ 石岡			
	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 大村		
18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 石岡		18:45-19:30 Power Basic 大村	
	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 大村		
19:40-20:25 Power Basic 大村			
	20:20-20:50 Cardio Reform Blast 山本	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 石田	
21:00-21:50 ◎ピラJumpM 山本	21:20-21:50 Rin-Ballet 山本	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 石田	

【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

◎ … 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+