2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 鴨居店(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	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 恒川	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 中原	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 中原	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 中原	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 岡本	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 岡本	定休日	09:00-09:30 ◎ピラcore 恒川	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 松下	08:00-08:30 ◎ピラRefBody 松下	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 恒川	09:00-09:50 ◎ピラA+ 中原	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 岡本	定休日	09:00-09:30 ◎ピラControlF 中原	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 松下	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 花里	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 松下	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松下	08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 花里	定休日	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 松下	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 中原
		10:00-10:50 ◎ピラLower+ 花里	10:20-10:50 Rin-Ballet 中原	10:00-10:30 ◎ピラBackStyle 恒川	●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 松下	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 岡本	09:20-09:50 ◎ピラBackStyle 花里		10:00-10:30 ◎ピラStretchC 恒川	●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 松下	10:20-11:10 ◎ピラB+ 岡本	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 恒川	10:20-11:10 ◎ピラB+ 岡本	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 岡本		10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 花里	10:20-10:50 ◎ピラStretchC 恒川	10:20-10:50 ◎ピラcore 恒川	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 花里	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 松下	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 松下		09:20-10:10 ◎ピラA+ 中原	10:00-10:45 Power Basic 中原
		11:20-11:50 ◎ピラcore 恒川	11:20-12:05 Power Basic 花里	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 恒川	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 中原	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 恒川	10:20-11:10 ◎ピラA+ 花里		11:00-11:45 Boost Upper&Lower 中原	11:40-12:10 ◎ピラcore 中原	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 松下	11:20-11:50 ◎ピラControlF 岡本	11:40-12:10 Rin-Ballet 中原	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 松下		11:00-11:50 ◎ピラJumpM 花里	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 中原	11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 花里	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 松下	11:20-11:50 ◎ピラHipLine 恒川	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 松下		10:40-11:10 Rin-Ballet 中原	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 松下
		12:20-12:50 ◎ピラRefBody 岡本	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 松下	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 花里	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 松下	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 岡本	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 岡本		12:20-12:50 ◎ピラControlF 花里	13:20-14:10 ◎ピラB+ 恒川	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 松下	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 岡本	12:40-13:10 ◎ピラControlF 岡本	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 岡本		12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 中原	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 恒川	12:20-12:50 ◎ピラStretchC 恒川	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 清水		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 松下		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 松下
		●13:20-14:10 ◎ピラB+ 岡本				13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 松下							13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 岡本			13:40-14:10 ◎ピラChestSR 中原	13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 恒川	13:20-14:10 ◎ピラB+ 恒川						
											14:50-15:20 ◎ピラControlF 岡本			14:50-15:20 ◎ピラChestSR 中原							14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 松下			14:50-15:40 ◎ピラJumpM 中原	
							15:50-16:35 Boost Upper&Lower 松下				15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 岡本	16:20-16:50 ◎ピラRefBody 松下		15:50-16:35 Power Basic 恒川							16:10-16:40 Cardio Reform Blast 中原			16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 松下	
					16:50-17:40 ◎ピラLower+ 松下	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 松下	17:10-17:40 ◎ピラStretchC 恒川		16:50-17:20 Rin-Ballet 中原		17:10-17:40 ◎ピラChestSR 中原			17:10-17:40 ◎ピラPerBackBody 中原		17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 花里	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 清水	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 恒川	16:50-17:20 ◎ピラPerBackBody 清水			17:10-17:40 Rin-Ballet 中原		17:30-18:00 ◎ピラStretchC 恒川	
				17:20-18:05 Boost Upper&Lower 岡本						17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 中原		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 岡本	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 花里											
		18:10-18:40 Cardio Reform Blast 中原	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 松下		18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 恒川	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 松下	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 恒川		17:50-18:40 ◎ピラB+ 花里		18:15-19:00 Power Basic 中原			18:10-19:00 ◎ピラB+ 恒川					17:50-18:40 ◎ピラB+ 花里				18:15-19:00 Boost Upper&Lower 中原		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 恒川
				18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 花里						18:40-19:10 Cardio Reform Blast 中原		18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 松下	18:40-19:10 ◎ピラcore 恒川			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松下	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 清水	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 中原		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 恒川				18:30-19:00 ◎ピラcore 恒川	18:40-19:25 Power Basic 花里
		19:10-19:40 ◎ピラRefBody 松下			19:10-19:40 ◎ピラcore 恒川				19:10-20:00 ◎ピラJumpM 花里										19:10-19:40 ◎ピラPerBackBody 清水						
			19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 松下			19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 恒川				19:40-20:10 ◎ピラBackStyle 花里			19:40-20:10 ◎ピラStretchC 恒川			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 松下	19:40-20:25 Power Basic 中原	19:40-20:10 ◎ピラControlF 中原							
				19:40-20:30 ◎ピラB+ 岡本								20:00-20:50 ◎ピラLower+ 松下								20:00-20:30 ◎ピラChestSR 中原				20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 恒川
		20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 松下			●20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 恒川	20:30-21:00 ◎ピラcore 恒川			20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 中原										20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 花里						
			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 岡本							20:40-21:25 Power Basic 花里			20:40-21:25 Power Basic 花里					20:40-21:30 ◎ピラA+ 中原						
				21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 花里												21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 花里	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 清水			21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 中原				21:00-21:30 ◎ピラStretchC 恒川

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H&L+ 恒川
09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 花里	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 花里	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 恒川	09:20-10:10 ◎ピラB+ 恒川
10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 中原	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 花里	10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 恒川	10:40-11:10 ◎ピラcore 中原
11:20-11:50 ◎ピラControlF 花里	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 松下	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 恒川	11:40-12:10 ◎ピラControlF 中原
12:20-12:50 Cardio Reform Blast 中原	12:40-13:10 Rin-Ballet 中原	12:20-13:05 Power Basic 花里	
			14:50-15:20 Cardio Reform Blast 中原
			15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 花里
16:50-17:20 ◎ピラcore 恒川	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 松下	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 花里	17:10-17:40 ◎ピラControlF 花里
17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 松下	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松下	18:20-19:10 ◎ピラB+ 恒川	18:10-19:00 ◎ピラA+ 花里
19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 松下	19:40-20:10 ◎ピラControlF 中原	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 花里	
20:30-21:00 ◎ピラHipLine 恒川	20:40-21:10 ◎ピラPerBackBody 中原	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 花里	

【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+