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

※2026年02月27日02:03 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	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 園原 10:20-11:10 ◎ビラB+ 園原 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 清水 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 清水	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 石野田 10:00-10:30 ◎ビラControlF 石野田 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 真壁 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 石野田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 石野田 10:20-11:05 Power Basic 園原 11:40-12:10 ◎ビラHipLine 園原	09:00-09:50 ◎ビラB+ 園原 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 園原 11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 清水	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 石野田 ●10:00-10:50 ◎ビラLower+ 山賀 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 山賀 12:40-13:10 ◎ビラHipLine 石野田	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 石野田 09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 清水 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 園原 12:00-12:45 Power Basic 園原 14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 石野田 15:40-16:10 ◎ビラBackStyle 園原 16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 清水 18:00-18:30 ◎ビラRefBody 清水	定休日	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 真壁 10:00-10:30 ◎ビラcore 真壁 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 真壁 16:50-17:35 Power Basic 園原 18:10-18:40 ◎ビラHipLine 園原 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 石野田 20:30-21:20 ◎ビラLower+ 園原	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 山賀 10:20-10:50 ◎ビラStretchC 真壁 11:20-11:50 ◎ビラHipLine 石野田 18:40-19:10 ◎ビラControlF 石野田 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 清水 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 清水	08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 真壁 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 園原 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 園原 11:40-12:10 ◎ビラcore 園原 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 真壁 14:00-14:50 ◎ビラLower+ 真壁 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 清水 17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 清水	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 園原 10:20-10:50 ◎ビラControlF 石野田 11:20-12:10 ◎ビラB+ 石野田 12:40-13:10 ◎ビラHipLine 園原 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 石野田 19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 清水 20:30-21:15 Boost Upper&Lower 清水	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 真壁 10:00-10:45 Power Basic 真壁 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 清水 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 真壁 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 清水 19:30-20:00 ◎ビラRefBody 清水 20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 清水	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 真壁 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 真壁 11:40-12:10 ◎ビラcore 園原 14:20-15:05 Power Basic 園原 15:40-16:10 ◎ビラBackStyle 園原 16:40-17:30 ◎ビラLower+ 清水 18:00-18:30 ◎ビラRefBody 清水	定休日	●09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山賀 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 山賀 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 清水 17:10-17:40 ◎ビラChestSR 真壁 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 真壁 19:30-20:00 ◎ビラcore 園原 20:30-21:20 ◎ビラB+ 真壁	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 清水 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 清水 11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 石野田 12:40-13:30 ◎ビラJumpM 石野田 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 園原 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 石野田 19:40-20:30 ◎ビラB+ 園原 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 園原	09:00-09:45 Power Basic 真壁 10:20-10:50 ◎ビラChestSR 真壁 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 清水 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 清水 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 石野田 19:40-20:10 ◎ビラBackStyle 石野田 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 石野田	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 真壁 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 園原 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 園原 13:00-13:30 ◎ビラHipLine 園原 18:10-18:40 ◎ビラStretchC 石野田 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 石野田 20:30-21:15 Power Basic 石野田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 真壁 10:20-11:10 ◎ビラB+ 真壁 11:40-12:10 ◎ビラcore 真壁 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 清水 18:40-19:10 ◎ビラcore 園原 21:00-21:30 ◎ビラControlF 石野田	08:00-08:50 ◎ビラJumpM 真壁 09:20-09:50 ◎ビラcore 真壁 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 園原 11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 清水 13:00-13:45 Boost Upper&Lower 清水 15:20-15:50 ◎ビラStretchC 真壁 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 清水 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 清水	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 清水 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 石野田 10:40-11:10 ◎ビラHipLine 園原 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 清水 14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 清水 15:40-16:10 ◎ビラBackStyle 園原 16:40-17:10 ◎ビラcore 石野田 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 園原	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 園原 10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 園原 11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 石野田 12:20-13:10 ◎ビラJumpM 石野田 18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 真壁 19:30-20:00 ◎ビラTotalBody 真壁 20:30-21:15 Power Basic 真壁
🌙		14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 清水 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 真壁 20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 真壁 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 真壁	17:20-17:50 ◎ビラChestSR 真壁 18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 真壁 19:20-20:05 Boost Upper&Lower 真壁 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 清水	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 清水 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 真壁 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 清水 20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 清水	16:30-17:20 ◎ビラB+ 真壁 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 真壁 19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 真壁 20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 清水	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 園原 18:40-19:10 ◎ビラcore 園原 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 園原 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 真壁																						

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Waist+ 清水
09:00-09:30 ◎ピラcore 園原	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 清水	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 清水	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 清水
10:00-10:30 ◎ピラRefBody 清水	10:20-11:10 ◎ピラB+ 園原	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 清水	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 石野田
11:00-11:45 Boost Upper&Lower 清水	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 園原	11:40-12:10 ◎ピラControlF 石野田	
	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 清水	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 石野田	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 清水
			14:30-15:00 ◎ピラStretchC 石野田
			15:30-16:00 ◎ピラPerBackBody 真壁
			16:30-17:20 ◎ピラLower+ 真壁
		17:20-17:50 ◎ピラcore 園原	
18:20-19:10 ◎ピラB+ 石野田	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 真壁	18:20-19:10 ◎ピラJumpM 真壁	
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 石野田	19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 真壁	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 真壁	
21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 真壁	20:30-21:15 Boost Upper&Lower 真壁	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 真壁	

【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

◎ … 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+