# 2026年2月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウンサンピアン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月28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 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | 09:30-10:00<br>◎ピラPerBackBody<br>貝沼 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>有島 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>平井 | 09:30-10:15<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>園田 | 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 09:30-10:00<br>◎ピラTotalBody<br>園田 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>貝沼 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>園田 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>三宅 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>平井 | 定休日 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>貝沼 | 09:30-10:00<br>◎ピラPerBackBody<br>貝沼 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>平井 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 09:30-10:15<br>Boost Upper&Lower<br>園田 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>貝沼 | 定休日 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>平井 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>岩根 |
| | | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>平井 | 10:30-11:00<br>◎ピラcore<br>園田 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>園田 | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>貝沼 | 10:45-11:30<br>Power Basic<br>三宅 | 10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>平井 | | 10:50-11:20<br>◎ピラTotalBody<br>岩根 | 10:20-10:50<br>◎ピラRefCore<br>三宅<br>11:10-11:40<br>◎ピラControlF<br>貝沼 | 10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>有島 | 10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 10:20-11:10<br>◎ピラLower+<br>平井 | 10:50-11:20<br>◎ピラBackStyle<br>岩根 | | 10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>三宅 | 10:30-11:00<br>◎ピラChestSR<br>貝沼 | 10:40-11:30<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 10:50-11:20<br>◎ピラHipLine<br>岩根 | 10:35-11:20<br>Power Basic<br>三宅 | 10:30-11:00<br>◎ピラRefBody<br>岩根 | | 10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>園田 | 10:20-10:50<br>◎ピラTotalBody<br>岩根 |
| | | 12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>三宅 | 11:30-12:20<br>◎ピラLower+<br>貝沼 | 12:00-12:30<br>◎ピラTotalBody<br>園田 | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>有島 | | 11:45-12:30<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | | 12:10-12:40<br>◎ピラBackStyle<br>岩根 | 12:00-12:50<br>◎ピラB+<br>平井 | 11:30-12:20<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 11:50-12:20<br>◎ピラRefBody<br>平井 | | 11:40-12:10<br>◎ピラBackStyle<br>貝沼 | 11:30-12:00<br>◎ピラcore<br>園田 | 11:50-12:20<br>◎ピラHipLine<br>岩根 | 11:50-12:20<br>◎ピラRefCore<br>平井 | 11:40-12:10<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 11:30-12:20<br>◎ピラJumpM<br>貝沼 | | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 11:10-11:55<br>Boost Upper&Lower<br>有島 |
| | | 13:30-14:20<br>◎ピラH&L+<br>園田 | 12:50-13:40<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>有島 | 13:10-13:40<br>◎ピラHipLine<br>貝沼 | 13:00-13:50<br>◎ピラH&L+<br>平井 | 13:30-14:20<br>◎ピラB&A+<br>平井 | | 12:50-13:20<br>◎ピラStretchC<br>岩根 | | 13:10-13:55<br>Power Basic<br>三宅 | 13:10-13:55<br>Boost Upper&Lower<br>園田 | 12:40-13:30<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 13:00-13:50<br>◎ピラJumpM<br>岩根 | | 12:30-13:15<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | 12:30-13:20<br>◎ピラB+<br>貝沼 | 12:40-13:25<br>Boost Upper&Lower<br>平井 | 12:50-13:40<br>◎ピラJumpM<br>岩根 | 12:30-13:00<br>◎ピラPerBackBody<br>園田 | 12:50-13:40<br>◎ピラB&A+<br>貝沼 | | 13:10-13:40<br>◎ピラStretchC<br>岩根 | |
| | | 14:40-15:10<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 14:10-15:00<br>◎ピラB+<br>園田 | 14:00-14:50<br>◎ピラJumpM<br>貝沼 | 14:35-15:20<br>Power Basic<br>三宅 | 14:10-14:40<br>◎ピラcore<br>園田 | 14:45-15:15<br>◎ピラHipLine<br>岩根 | | 13:40-14:30<br>◎ピラUpper+<br>有島 | | 14:20-15:10<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 14:15-14:45<br>◎ピラPerBackBody<br>貝沼 | 13:50-14:40<br>◎ピラLower+<br>有島 | 14:20-15:10<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | | 13:35-14:20<br>Power Basic<br>園田 | 13:50-14:40<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | 13:45-14:15<br>◎ピラChestSR<br>岩根 | 14:00-14:30<br>◎ピラRefBody<br>平井 | 13:20-14:10<br>◎ピラLower+<br>三宅 | 14:10-15:00<br>◎ピラLower+<br>三宅 | | 14:10-14:40<br>◎ピラChestSR<br>岩根 | |
| | | 15:40-16:10<br>◎ピラPerBackBody<br>園田 | 15:20-15:50<br>◎ピラTotalBody<br>三宅 | 15:10-15:40<br>◎ピラRefCore<br>平井 | 15:50-16:40<br>◎ピラLower+<br>有島 | 15:05-15:50<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | 15:45-16:15<br>◎ピラChestSR<br>園田 | | 14:50-15:40<br>◎ピラLower+<br>有島 | | 15:40-16:10<br>◎ピラHipLine<br>岩根 | 15:30-16:20<br>◎ピラLower+<br>有島 | 15:00-15:30<br>◎ピラPerBackBody<br>園田 | 15:40-16:10<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | | 14:40-15:10<br>◎ピラHipLine<br>貝沼 | 15:10-15:40<br>◎ピラRefBody<br>園田 | 14:35-15:05<br>◎ピラcore<br>三宅 | 14:50-15:20<br>◎ピラStretchC<br>岩根 | 14:30-15:00<br>◎ピラRefBody<br>岩根 | 15:30-16:00<br>◎ピラControlF<br>岩根 | | 15:10-16:00<br>◎ピラLower+<br>園田 | |
| | | 16:40-17:10<br>◎ピラTotalBody<br>園田 | 16:20-16:50<br>◎ピラBackStyle<br>貝沼 | 16:00-16:50<br>◎ピラB&A+<br>貝沼 | 17:10-18:00<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 16:10-16:40<br>◎ピラTotalBody<br>三宅 | 16:45-17:15<br>◎ピラStretchC<br>岩根 | | 16:00-16:30<br>◎ピラPerBackBody<br>貝沼 | | 16:40-17:10<br>◎ピラTotalBody<br>園田 | 16:40-17:10<br>◎ピラRefBody<br>平井 | 15:50-16:20<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 15:40-16:10<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | | 15:30-16:20<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 16:10-16:55<br>Power Basic<br>三宅 | 15:25-15:55<br>◎ピラHipLine<br>貝沼 | 15:40-16:10<br>◎ピラTotalBody<br>園田 | 15:20-15:50<br>◎ピラRefCore<br>岩根 | | | | |
| | | 17:40-18:10<br>◎ピラHipLine<br>貝沼 | 17:20-18:10<br>◎ピラH&L+<br>三宅 | 17:20-17:50<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | | 17:00-17:50<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 17:45-18:30<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | | 16:50-17:20<br>◎ピラHipLine<br>貝沼 | 17:30-18:00<br>◎ピラTotalBody<br>貝沼 | 17:40-18:30<br>◎ピラH&L+<br>園田 | 17:30-18:20<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 16:45-17:30<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | 16:40-17:10<br>◎ピラControlF<br>貝沼 | | 16:40-17:30<br>◎ピラLower+<br>園田 | 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | 16:20-17:10<br>◎ピラJumpM<br>貝沼 | 16:40-17:10<br>◎ピラBackStyle<br>岩根 | 16:15-17:00<br>Boost Upper&Lower<br>三宅 | 16:30-17:15<br>Power Basic<br>園田 | | 16:30-17:20<br>◎ピラWaist+<br>平井 | |
| | | 18:40-19:10<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | 18:40-19:10<br>◎ピラRefCore<br>三宅 | 18:20-19:10<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 18:30-19:15<br>Power Basic<br>三宅 | 18:10-18:40<br>◎ピラRefBody<br>園田<br>19:00-19:30<br>◎ピラChestSR<br>貝沼 | | | 17:40-18:10<br>◎ピラRefCore<br>平井 | | | | 17:50-18:20<br>◎ピラRefCore<br>平井 | 17:40-18:30<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | | 18:00-18:30<br>◎ピラChestSR<br>岩根 | 18:40-19:30<br>◎ピラLower+<br>平井 | 18:40-19:10<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | 17:40-18:30<br>◎ピラLower+<br>園田 | 17:20-18:10<br>◎ピラH&L+<br>平井 | 17:45-18:30<br>Boost Upper&Lower<br>三宅 | | 17:45-18:30<br>Power Basic<br>園田 | 17:55-18:40<br>Power Basic<br>園田 |
| | | 19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>園田 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>有島 | 19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>平井 | 19:45-20:30<br>Boost Upper&Lower<br>三宅 | 20:00-20:30<br>◎ピラPerBackBody<br>貝沼 | | | 18:30-19:15<br>Boost Upper&Lower<br>貝沼 | 18:30-19:15<br>Power Basic<br>平井 | | 18:40-19:10<br>◎ピラControlF<br>貝沼 | 18:40-19:10<br>◎ピラRefBody<br>園田 | | | 19:00-19:30<br>◎ピラcore<br>園田 | | 18:40-19:10<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | 19:00-19:30<br>◎ピラPerBackBody<br>園田 | 18:30-19:20<br>◎ピラUpper+<br>平井 | | | | 19:00-19:30<br>◎ピラControlF<br>貝沼 |
| | | | | | | | | | 19:45-20:30<br>Power Basic<br>平井 | 19:45-20:30<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>有島 | 19:40-20:30<br>◎ピラB&A+<br>園田 | | | 20:00-20:30<br>◎ピラTotalBody<br>岩根 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>平井 | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | 20:00-20:30<br>◎ピラChestSR<br>園田 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>有島 | | | | 20:00-20:30<br>◎ピラRefBody<br>三宅 |

| 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 |
| 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>貝沼 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>平井 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>有島 |
| 10:50-11:40<br>◎ピラH&L+<br>園田 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>三宅 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>園田 | 10:50-11:20<br>◎ピラChestSR<br>岩根 |
| | | | 11:50-12:20<br>◎ピラControlF<br>貝沼 |
| 12:10-12:40<br>◎ピラChestSR<br>貝沼 | 12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>有島 | 12:10-12:40<br>◎ピラChestSR<br>園田 | |
| 13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>岩根 | 13:30-14:00<br>◎ピラcore<br>三宅 | 13:10-14:00<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>有島 |
| 14:10-14:40<br>◎ピラHipLine<br>岩根 | 14:20-14:50<br>◎ピラTotalBody<br>三宅 | 14:30-15:00<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 14:10-14:40<br>◎ピラcore<br>三宅 |
| 15:00-15:30<br>◎ピラRefCore<br>三宅 | 15:15-16:00<br>Boost Upper&Lower<br>有島 | 15:30-16:00<br>◎ピラcore<br>岩根 | 15:10-16:00<br>◎ピラB+<br>平井 |
| 16:00-16:50<br>◎ピラUpper+<br>有島 | 16:20-16:50<br>◎ピラStretchC<br>貝沼 | 16:30-17:00<br>◎ピラPerBackBody<br>岩根 | 16:30-17:20<br>◎ピラB&A+<br>園田 |
| 17:20-17:50<br>◎ピラTotalBody<br>三宅 | 17:10-17:55<br>Boost Upper&Lower<br>平井 | 17:40-18:10<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | |
| 18:20-19:10<br>◎ピラLower+<br>有島 | 18:25-19:10<br>Power Basic<br>貝沼 | 18:40-19:10<br>◎ピラBackStyle<br>岩根 | |
| 19:40-20:30<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>平井 | 19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>三宅 | |

【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+