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

※2026年02月25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 ◎ビラH&L+ 新垣 10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 大西 11:50-12:40 ◎ビラB+ 新垣 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 鈴木 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 新垣 18:35-19:05 ◎ビラRefCore 新垣 19:35-20:25 ◎ビラUpper+ 今泉 20:55-21:25 ◎ビラcore 今泉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 馴松 10:45-11:15 ◎ビラHipLine 大西 11:45-12:35 ◎ビラB&A+ 新垣 13:05-13:35 ◎ビラRefBody 馴松 17:00-17:50 ◎ビラB+ 馴松 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 新垣 19:40-20:10 ◎ビラRefCore 大西 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 新垣	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 今泉 10:50-11:35 Power Basic 鈴木 12:05-12:35 ◎ビラcore 今泉 13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 馴松 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 鈴木 18:20-19:10 ◎ビラB+ 馴松 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大西 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 大西	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 今泉 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 新垣 11:50-12:40 ◎ビラB+ 新垣 13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 馴松 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 新垣 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 今泉 19:35-20:25 ◎ビラB&A+ 新垣 20:55-21:25 ◎ビラRefCore 馴松	09:30-10:15 Power Basic 今泉 10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 大西 12:05-12:35 ◎ビラRefCore 大西 13:05-13:55 ◎ビラH&L+ 新垣 17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 今泉 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 新垣 19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 今泉 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 新垣	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 馴松 10:20-10:50 ◎ビラHipLine 大西 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 鈴木 12:35-13:25 ◎ビラB+ 馴松 13:55-14:25 ◎ビラBackStyle 鈴木 14:55-15:45 ◎ビラLower+ 鈴木 16:15-16:45 ◎ビラRefCore 馴松 17:15-18:05 ◎ビラUpper+ 大西	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 大西 10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 今泉 11:30-12:00 ◎ビラHipLine 大西 12:30-13:00 ◎ビラcore 今泉 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 今泉 19:50-20:35 Power Basic 鈴木 21:05-21:35 ◎ビラRefBody 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 大西 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 今泉 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 鈴木 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 今泉 17:30-18:00 ◎ビラControlF 鈴木 18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 大西 19:30-20:20 ◎ビラB+ 今泉 20:50-21:35 Boost Upper&Lower 今泉	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 馴松 10:20-10:50 ◎ビラcore 今泉 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 大西 12:35-13:05 ◎ビラRefCore 馴松 13:35-14:25 ◎ビラWaist+ 今泉 14:55-15:45 ◎ビラB+ 大西 16:15-17:05 ◎ビラUpper+ 大西 17:35-18:05 ◎ビラTotalBody 大西	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 馴松 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 鈴木 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 大西 12:50-13:35 Power Basic 馴松 17:20-18:10 ◎ビラA+ 鈴木 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 馴松 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 鈴木 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 大西	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 今泉 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 今泉 11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 馴松 13:10-14:00 ◎ビラJumpM 鈴木 17:25-18:10 Power Basic 馴松 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 馴松 20:00-20:30 ◎ビラcore 鈴木 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 鈴木	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 大西 10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 今泉 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 馴松 12:40-13:10 ◎ビラRefCore 今泉 13:40-14:10 ◎ビラChestSR 鈴木 14:40-15:25 Power Basic 大西 15:55-16:25 ◎ビラcore 今泉 16:55-17:25 ◎ビラHipLine 大西 17:55-18:25 ◎ビラTotalBody 今泉	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 馴松 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大西 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 神里 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 馴松 17:20-17:50 ◎ビラcore 今泉 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 神里 19:40-20:10 ◎ビラHipLine 大西 20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 神里	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 馴松 10:50-11:35 Power Basic 神里 12:05-12:35 ◎ビラChestSR 鈴木 13:05-13:35 ◎ビラPerBackBody 神里 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 馴松 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 鈴木 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 神里 21:00-21:30 ◎ビラControlF 神里	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 大西 10:50-11:20 ◎ビラHipLine 大西 11:50-12:20 ◎ビラRefBody 馴松 12:50-13:35 ◎ビラChestSR 鈴木 18:30-19:00 ◎ビラcore 大西 19:30-20:15 Power Basic 今泉 20:45-21:35 ◎ビラLower+ 今泉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大西 10:45-11:35 ◎ビラB+ 神里 12:05-12:55 ◎ビラWaist+ 大西 13:25-13:55 ◎ビラHipLine 大西 17:20-17:50 ◎ビラControlF 神里 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 今泉 19:40-20:10 ◎ビラChestSR 神里 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 今泉	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 大西 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 神里 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 大西 13:10-13:55 Power Basic 神里 17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 今泉 18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 神里 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大西 21:00-21:30 ◎ビラcore 今泉	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 神里 10:15-10:45 ◎ビラcore 今泉 11:15-12:05 ◎ビラUpper+ 馴松 12:35-13:05 ◎ビラChestSR 神里 13:35-14:25 ◎ビラLower+ 神里 14:55-15:25 ◎ビラTotalBody 今泉 15:55-16:45 ◎ビラB&A+ 馴松 17:15-18:05 ◎ビラLower+ 今泉	定休日	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 今泉 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 馴松 11:15-11:45 ◎ビラRefCore 今泉 12:15-12:45 ◎ビラBackStyle 鈴木 13:15-13:45 ◎ビラRefBody 馴松 14:15-15:05 ◎ビラB+ 今泉 15:35-16:25 ◎ビラA+ 鈴木 16:55-17:25 ◎ビラRefCore 馴松 17:55-18:25 ◎ビラcore 今泉	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大西 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 鈴木 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 大西 12:50-13:40 ◎ビラB+ 馴松 17:00-17:50 ◎ビラJumpM 鈴木 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 大西 19:20-20:05 Power Basic 鈴木 20:35-21:25 ◎ビラUpper+ 鈴木

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
09:30-10:15 Power Basic 今泉	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 馴松	09:00-09:45 Power Basic 鈴木
			10:15-10:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 今泉
10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大西	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 今泉	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 鈴木	11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木
11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 馴松	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 鈴木	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗcore 今泉	12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 馴松
13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大西	12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大西	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 馴松	13:35-14:05 ◎ﾋﾞﾗcore 今泉
			14:35-15:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 馴松
			15:55-16:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今泉
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 馴松	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今泉	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 鈴木	17:15-17:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 馴松
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大西	18:50-19:35 Power Basic 今泉	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 馴松	
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 馴松	20:05-20:35 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大西	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 馴松	21:05-21:35 ◎ﾋﾞﾗcore 今泉	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 今泉	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗ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+