2026年2月レッスンスケジュール Rintosull MiO香久山店(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	09:30-10:15 Power Basic 小笠原	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小笠原	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 磯員	定休日	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 小笠原	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小笠原	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石塚	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 磯員	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 小笠原	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	09:30-10:15 Power Basic 小笠原	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	09:30-10:00 Rin-Ballet 小笠原	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 小笠原	定休日	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 小笠原
		10:50-11:20 Cardio Reform Blast 小笠原	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 小笠原	10:30-11:15 Power Basic 小笠原	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	09:50-10:35 Power Basic 磯員		10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 小笠原	09:50-10:35 Power Basic 石塚	11:00-11:45 Boost Upper&Lower 磯員	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小笠原	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原	10:50-11:20 Rin-Ballet 小笠原	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	09:50-10:35 Power Basic 石塚		09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原
		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 磯員	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 磯員	12:10-12:55 Power Basic 磯員	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石塚		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 麻生	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 石塚	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 石塚		10分 12:20-12:50 Cardio Reform Blast 小笠原	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 小笠原	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 磯員	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 大矢	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小笠原		11:10-11:40 Cardio Reform Blast 小笠原	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢
		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 石塚	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 磯員	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	13:40-14:25 Boost Upper&Lower 麻生	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢		12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 磯員	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 石塚		13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 石塚	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 石塚	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢
		14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	15:00-15:30 Cardio Reform Blast 小笠原		14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 磯員		15:00-15:30 Cardio Reform Blast 小笠原		14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	15:30-16:00 Cardio Reform Blast 小笠原	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 麻生	14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石塚	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢		15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石塚	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 磯員	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生		13:30-14:00 Cardio Reform Blast 小笠原		14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 磯員	
		15:40-16:10 Rin-Ballet 小笠原	16:10-16:55 Power Basic 小笠原	16:20-17:05 Power Basic 石塚		16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 石塚				16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原		16:10-16:40 Rin-Ballet 小笠原	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢		16:20-16:50 Rin-Ballet 小笠原	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小笠原			15:10-15:55 Boost Upper&Lower 石塚			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石塚	
		16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 磯員					16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢							16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生								16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 石塚			16:45-17:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 青柳
		17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 磯員		17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小笠原	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	17:20-18:05 Power Basic 石塚			17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	17:40-18:10 Cardio Reform Blast 小笠原	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石塚		17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小笠原	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 麻生		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢
		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢		18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 石塚			18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢		18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢		18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 磯員			18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 麻生	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生		18:35-19:20 Boost Upper&Lower 麻生	
		19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石塚	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢		19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 石塚	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 磯員		18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石塚	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石塚			19:10-19:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 磯員	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 石塚			19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生				●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 青柳
		20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	20:30-21:15 Boost Upper&Lower 麻生	20:50-21:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 磯員	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 磯員	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大矢			20:40-21:25 Power Basic 石塚	20:20-21:05 Boost Upper&Lower 麻生		20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 石塚	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大矢			20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 磯員	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 磯員	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 磯員	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 磯員	20:40-21:25 Power Basic 磯員					20:20-21:05 Boost Upper&Lower 大矢

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 Rin-Ballet 小笠原
09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 石塚	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 石塚	09:30-10:20 ◎ピラB+ 石塚	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大矢
10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 石塚	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 石塚	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 大矢	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大矢
12:00-12:45 Boost Upper&Lower 麻生	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 麻生	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 大矢	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 小笠原
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 麻生	13:10-14:00 ◎ピラA+ 小笠原	13:00-13:30 Cardio Reform Blast 小笠原	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 磯貝
	14:40-15:10 Rin-Ballet 小笠原		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 磯貝
16:30-17:20 ◎ピラLower+ 石塚	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 麻生	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 大矢	16:35-17:20 Boost Upper&Lower 大矢
18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 石塚	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 石塚	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 大矢	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 磯貝
19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 麻生	18:50-19:40 ◎ピラJumpM 小笠原	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 小笠原	18:50-19:20 ◎ピラRefCore 磯貝
20:50-21:35 Boost Upper&Lower 麻生	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 小笠原	19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 麻生	
		20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 麻生	

【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+