2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 中央林間店(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	09:30-10:20 ◎ビラB+ 村田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 濱野	09:30-10:20 ◎ビラA+ 山本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 濱野	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 瀬野	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 山本	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 濱野	08:30-09:00 ◎ビラPerBackBody 山本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 鈴木	08:30-09:20 ◎ビラB+ 中山	定休日	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 濱野	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 瀬野	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 瀬野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 濱野	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 濱野	08:30-09:20 ◎ビラJumpM 山本	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 服部	
				10:30-11:00 ◎ビラChestSR 濱野			09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 瀬野		10:30-11:00 ◎ビラHipLine 鈴木	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 濱野				09:50-10:35 Boost Upper&Lower 中山						10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 濱野	09:50-10:35 Boost Upper&Lower 山本		09:50-10:20 ◎ビラRefBody 服部	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 鈴木
		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 村田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 山田		10:50-11:40 ◎ビラB+ 山本	10:50-11:20 Rin-Ballet 濱野	11:10-11:40 ◎ビラcore 濱野		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 山本	10:50-11:20 Rin-Ballet 濱野	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 鈴木	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 鈴木	11:10-11:40 ◎ビラRefCore 鈴木		10:50-11:40 ◎ビラB+ 瀬野	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 瀬野	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 瀬野	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 服部		11:10-11:40 ◎ビラChestSR 服部		10:50-11:20 ◎ビラHipLine 鈴木	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 鈴木
				11:30-12:15 Boost Upper&Lower 瀬野		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 鈴木					11:50-12:40 ◎ビラA+ 山本		11:50-12:20 ◎ビラHipLine 鈴木				11:50-12:20 ◎ビラHipLine 濱野	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 服部	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 服部		11:50-12:40 ◎ビラA+ 瀬野			11:50-12:35 Boost Upper&Lower 鈴木	
		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 山本	12:10-12:40 ◎ビラControlF 瀬野		12:10-12:40 Cardio Reform Blast 濱野		12:10-12:40 ◎ビラControlF 濱野					12:10-12:40 ◎ビラRefBody 鈴木		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 鈴木		12:10-12:40 ◎ビラcore 濱野					12:10-12:40 ◎ビラRefBody 服部		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 鈴木
				12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 濱野					12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 山本	12:50-13:40 ◎ビラB+ 山本			12:50-13:35 Boost Upper&Lower 瀬野			12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 濱野		12:50-13:40 ◎ビラB+ 濱野					
		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 山本	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 瀬野		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 濱野	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 濱野	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 山本				13:10-14:00 ◎ビラLower+ 山本	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 濱野		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 鈴木		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 濱野		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 服部		13:10-13:40 ◎ビラHipLine 鈴木	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 山本		13:10-13:40 ◎ビラChestSR 山本	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 服部
							16:10-17:00 ◎ビラJumpM 濱野				16:10-16:40 ◎ビラHipLine 瀬野			16:10-16:40 ◎ビラBackStyle 濱野							15:50-16:20 ◎ビラRefBody 鈴木		15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 服部	
														17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 濱野						17:00-17:50 ◎ビラB+ 鈴木	16:50-17:40 ◎ビラB+ 村田		17:10-17:40 ◎ビラChestSR 服部	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 服部
		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 鈴木	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 鈴木	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 瀬野	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 濱野	17:20-18:10 ◎ビラB+ 鈴木	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 山本		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 鈴木	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 瀬野	17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 瀬野	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 濱野	17:20-18:10 ◎ビラA+ 濱野			17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 瀬野	17:20-17:50 ◎ビラControlF 濱野	17:20-17:50 ◎ビラChestSR 服部	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 服部					
										18:20-18:50 ◎ビラRefCore 瀬野				18:10-19:00 ◎ビラA+ 濱野								18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 瀬野
		18:40-19:10 ◎ビラHipLine 瀬野	18:40-19:30 ◎ビラB+ 山本	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 鈴木	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 鈴木	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 山本	18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 山本		18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 瀬野		18:30-19:00 ◎ビラStretchC 瀬野	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 濱野	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 濱野			18:40-19:10 ◎ビラcore 山本	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 服部	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 服部	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 服部	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 村田			
										19:20-20:10 ◎ビラB+ 鈴木								19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 山本						19:20-20:10 ◎ビラLower+ 山田
		19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 瀬野		19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 鈴木	19:40-20:10 ◎ビラHipLine 鈴木								19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 瀬野			19:40-20:10 ◎ビラStretchC 山本	19:40-20:10 ◎ビラPerBackBody 山本				19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 服部				
			20:00-20:30 ◎ビラControlF 山本			20:00-20:30 ◎ビラChestSR 山本			20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 瀬野			20:00-20:30 ◎ビラStretchC 山本							20:00-20:30 ◎ビラRefCore 鈴木					
		20:40-21:30 ◎ビラLower+ 瀬野			20:40-21:25 Boost Upper&Lower 鈴木					20:40-21:25 Boost Upper&Lower 鈴木						20:40-21:25 Boost Upper&Lower 山本	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 山本	20:40-21:30 ◎ビラJumpM 山本						20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山田
			21:00-21:30 ◎ビラcore 山本	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 鈴木		21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 山本			21:00-21:30 ◎ビラHipLine 瀬野			21:00-21:30 ◎ビラControlF 山本	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 濱野						21:00-21:30 ◎ビラHipLine 鈴木	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 服部				

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 ◎ピラChestSR 服部
09:30-10:00 ◎ピラHipLine 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラB+ 山本	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 山本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 服部
10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 山本	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 山本	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 服部	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 山本
11:30-12:00 ◎ピラcore 山本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 服部	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 服部	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 服部
	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 山本	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 服部	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 服部
			16:10-16:40 ◎ピラHipLine 濱野
	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 服部	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 服部	17:10-17:40 SP 濱野
	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 服部	18:20-18:50 ◎ピラHipLine 瀬野	18:10-19:00 ◎ピラB+ 瀬野
19:00-19:30 ◎ピラControlF 瀬野	19:40-20:10 Cardio Reform Blast 濱野	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	
20:00-20:30 Rin-Ballet 濱野			
21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 瀬野	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 濱野	20:40-21:10 ◎ピラRefBody 鈴木	

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
28(土)	17:10-17:40	3	どすこいプッシュ！でニの腕引き締め	濱野萌子

◎ … 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+