2026年2月レッスンスケジュール Rintosull パセオ野間大池店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月12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	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 蒔田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大城	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 赤司	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 合田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 大城	08:00-08:50 ◎ビラB+ 大城	定休日	09:30-10:15 Power Basic 三浦	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 蒔田	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 蒔田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 三浦	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 大城	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 大城	定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 合田	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 三浦	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大城	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 合田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 合田	09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 合田	定休日	08:00-08:45 Power Basic 蒔田	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 蒔田
		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 三浦	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 三浦	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 合田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 蒔田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 合田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 合田		10:50-11:20 ◎ビラChestSR 赤司	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 赤司	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 三浦	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 合田	10:30-11:20 ◎ビラB+ 合田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 大城		10:50-11:40 ◎ビラB+ 三浦	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 赤司	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 大城	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 大城	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 大城	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 合田		10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 合田	10:30-11:00 ◎ビラControlF 赤司
		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 蒔田	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 大城	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 赤司	11:50-12:40 ◎ビラB+ 三浦	11:50-12:20 ◎ビラcore 蒔田	12:00-12:50 ◎ビラA+ 赤司		11:50-12:20 ◎ビラHipLine 三浦	12:00-12:30 ◎ビラStretchC 蒔田	11:40-12:30 ◎ビラA+ 赤司	11:50-12:40 ◎ビラB+ 蒔田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 三浦	11:40-12:25 Power Basic 合田		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 合田	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 三浦	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 赤司	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 大城	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 合田	11:40-12:30 ◎ビラB+ 蒔田		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 三浦	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 大城
		13:10-13:40 ◎ビラControlF 赤司	13:10-13:55 Power Basic 蒔田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 合田	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 合田	12:40-13:10 ◎ビラRefBody 大城	13:20-13:50 ◎ビラStretchC 蒔田		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 合田	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 大城	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 大城	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 合田	13:10-13:40 ◎ビラcore 大城	13:00-13:30 ◎ビラControlF 蒔田		13:30-14:00 ◎ビラHipLine 三浦	12:50-13:35 Power Basic 三浦	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 大城	13:10-14:00 ◎ビラB+ 合田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 蒔田	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 三浦		13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 大城	12:50-13:40 ◎ビラJumpM 蒔田
		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 蒔田		14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 大城			14:20-14:50 ◎ビラcore 大城			14:20-14:50 ◎ビラControlF 赤司	14:20-14:50 ◎ビラChestSR 赤司		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 合田	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 三浦		14:30-15:00 ◎ビラStretchC 赤司		14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 三浦		14:30-15:00 ◎ビラcore 大城	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 蒔田		14:00-14:30 ◎ビラcore 蒔田	14:10-14:40 ◎ビラChestSR 赤司
							15:20-16:10 ◎ビラLower+ 合田				15:20-16:05 Power Basic 蒔田			15:20-15:50 ◎ビラPerBackBody 合田								15:20-16:10 ◎ビラA+ 赤司		15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 三浦	
			16:20-17:10 ◎ビラLower+ 大城		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 三浦		16:40-17:30 ◎ビラJumpM 赤司		16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 合田		16:30-17:00 ◎ビラcore 大城	16:10-16:40 ◎ビラHipLine 三浦		16:20-17:10 ◎ビラB+ 三浦			16:20-16:50 ◎ビラcore 赤司				16:40-17:10 ◎ビラRefBody 大城		16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 大城	
		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 蒔田	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 蒔田	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 大城	17:30-18:00 ◎ビラChestSR 合田				17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 合田	17:20-17:50 ◎ビラcore 大城	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 赤司	17:10-18:00 ◎ビラA+ 赤司	17:20-17:50 ◎ビラChestSR 蒔田	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 蒔田		17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 三浦	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 蒔田	17:20-18:05 Power Basic 赤司	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 蒔田	17:20-18:10 ◎ビラJumpM 蒔田	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 大城		17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 合田	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 三浦
		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 合田	18:40-19:30 ◎ビラB+ 三浦	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 三浦	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 合田	18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 合田			18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大城	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 合田		18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 三浦	18:20-19:10 ◎ビラB+ 合田			18:40-19:10 ◎ビラChestSR 赤司	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 蒔田	18:40-19:10 ◎ビラcore 大城	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 合田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 合田				18:40-19:10 ◎ビラRefBody 大城
						19:20-19:50 ◎ビラHipLine 三浦																		
		20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 赤司	20:00-20:30 ◎ビラcore 大城	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大城	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 三浦	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 赤司			19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 大城	19:40-20:30 ◎ビラB+ 合田		19:50-20:35 Power Basic 赤司	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 三浦			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 合田	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 赤司	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 蒔田	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 三浦	20:00-20:30 ◎ビラControlF 赤司				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 三浦
		21:00-21:30 ◎ビラChestSR 合田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 蒔田	21:00-21:45 Power Basic 三浦	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 蒔田	21:15-21:45 ◎ビラBackStyle 三浦			20:50-21:40 ◎ビラLower+ 大城	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 大城		21:00-21:50 ◎ビラJumpM 蒔田	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 蒔田			21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 合田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 蒔田	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 蒔田	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 蒔田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 蒔田				21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 大城

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
			08:00-08:45 Power Basic 赤司
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 合田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 合田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大城	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 大城
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 蒔田	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 赤司	10:50-11:20 ◎ピラcore 赤司	10:40-11:10 ◎ピラHipLine 三浦
11:30-12:15 Power Basic 合田	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 蒔田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 大城	11:40-12:30 ◎ピラA+ 赤司
12:40-13:10 ◎ピラPerBackBody 蒔田			
	13:10-14:00 ◎ピラA+ 赤司	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 赤司	13:00-13:50 ◎ピラB+ 大城
	14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 合田		14:20-14:50 ◎ピラcore 赤司
		15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 大城	15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 三浦
		16:30-17:00 ◎ピラControlF 蒔田	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 合田
	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 三浦	17:30-18:20 ◎ピラJumpM 蒔田	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 合田
18:20-18:50 ◎ピラcore 大城	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 合田	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 合田	
19:10-19:40 ◎ピラHipLine 三浦	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 蒔田	20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 合田	
20:00-20:45 Boost Upper&Lower 大城			
21:10-22:00 ◎ピラLower+ 三浦	21:00-21:45 Power Basic 三浦	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 蒔田	

【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
4	◎ピラ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+