2026年2月レッスンスケジュール Rintosull エコール・いずみ店(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	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 坂東	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 坂東	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 佐々木	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 坂東	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 綿	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 平田	定休日	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 草川	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 佐々木	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 草川	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 平田	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 綿	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 平田	定休日	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 草川	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 草川	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 綿	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 綿	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 坂東	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 草川	定休日	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 平田	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 草川
		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 平田	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 平田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 平田	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 坂東	11:50-12:40 ◎ピラB+ 綿	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 坂東		11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 坂東	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 坂東	12:00-12:30 ◎ピラChestSR 綿	11:50-12:35 Power Basic 綿	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 平田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 草川		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 草川	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 佐々木	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 草川	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 平田	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 坂東	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 綿		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	11:30-12:20 ◎ピラB+ 佐々木
		12:50-13:20 ◎ピラChestSR 綿	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 草川	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 佐々木	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 坂東	12:50-13:35 Power Basic 平田		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 綿	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 綿	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 草川	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 綿	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 平田	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 草川		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 綿	12:50-13:40 ◎ピラB+ 平田	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 草川	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 佐々木	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 綿	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 坂東		13:10-13:40 ◎ピラHipLine 坂東	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 草川
		13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 草川		14:10-14:55 Power Basic 佐々木		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 草川	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 坂東				14:40-15:30 ◎ピラLower+ 綿	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 佐々木	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 佐々木	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 佐々木		14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 佐々木	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 佐々木	14:30-15:20 ◎ピラB+ 綿			14:10-14:40 ◎ピラRefBody 草川		14:10-14:55 Power Basic 佐々木	14:10-14:40 ◎ピラHipLine 坂東
		15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 平田		15:30-16:00 ◎ピラChestSR 綿		15:30-16:20 ◎ピラJumpM 坂東	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 綿					15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 佐々木		15:30-16:15 Power Basic 平田		15:30-16:15 Power Basic 綿					15:10-16:00 ◎ピラLower+ 草川		15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 平田	15:10-15:55 Boost Upper&Lower 佐々木
			16:20-16:50 ◎ピラRefCore 平田		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 平田		16:30-17:00 ◎ピラChestSR 綿		16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 佐々木		16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 綿								16:20-16:50 ◎ピラChestSR 綿			16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 平田		
														16:50-17:20 ◎ピラRefBody 佐々木									16:50-17:35 Boost Upper&Lower 坂東	
			17:20-18:05 Boost Upper&Lower 平田		17:20-18:10 ◎ピラB+ 佐々木		17:30-18:20 ◎ピラJumpM 坂東		17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 綿		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 草川		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 平田				17:20-17:50 ◎ピラRefBody 草川		17:25-18:10 Power Basic 綿					
										17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 坂東				17:50-18:40 ◎ピラLower+ 平田								17:50-18:20 ◎ピラRefCore 平田		
				18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 草川					18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 草川			18:30-19:15 Boost Upper&Lower 平田	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 綿			18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 草川	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 草川	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 綿		18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 坂東			18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 坂東	
		18:45-19:30 Power Basic 平田	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 綿		18:40-19:10 ◎ピラHipLine 坂東	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 草川				18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 草川									18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 平田					18:40-19:30 ◎ピラLower+ 草川
			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 草川	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 草川	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 平田	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 佐々木			19:40-20:30 ◎ピラJumpM 坂東			19:40-20:30 ◎ピラB+ 平田	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 佐々木			19:40-20:30 ◎ピラB+ 佐々木	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 佐々木	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 草川	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 平田	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 佐々木				
		20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 坂東								20:10-20:40 ◎ピラRefCore 平田														20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 坂東
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 草川	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 草川	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 綿	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 平田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 坂東			21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 坂東	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 平田		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 佐々木	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 佐々木			21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 綿	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 平田	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 草川	21:00-21:50 ◎ピラB+ 佐々木	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 平田				21:00-21:50 ◎ピラJumpM 坂東

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
10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 平田	10:30-11:20 ◎ピラB+ 坂東	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 佐々木
11:50-12:35 Boost Upper&Lower 平田	12:00-12:30 ◎ピラHipLine 坂東	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 草川	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 佐々木
13:10-13:40 ◎ピラRefBody 草川	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 草川	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 佐々木	12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 坂東
	14:30-15:00 ◎ピラChestSR 坂東		13:50-14:40 ◎ピラLower+ 綿
15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 綿		16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 綿	15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 坂東
17:00-17:50 ◎ピラLower+ 草川		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 草川	16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 綿
18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 綿	18:20-18:50 ◎ピラHipLine 坂東	18:20-19:10 ◎ピラB+ 綿	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 坂東
19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 草川	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 草川	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 佐々木	
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 佐々木	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 草川	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 綿	

【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

◎ … 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+