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

※2026年02月24日02:00 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 Boost Upper&Lower 山田 10:50-11:20 ◎ビラStretchC 横田 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山田 10分 13:10-13:40 Rin-Ballet 山田 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 横田 17:30-18:20 ◎ビラLower+ 横田 18:50-19:20 ◎ビラRefCore 横田 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 比屋根 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 比屋根	09:30-10:00 ◎ビラControlF 高橋 10:30-11:20 ◎ビラB+ 高橋 11:50-12:20 ◎ビラChestSR 中西 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 中西 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 比屋根 16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 比屋根 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 高橋 19:10-19:40 ◎ビラTotalBody 高橋 20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 比屋根 21:30-22:00 ◎ビラHipLine 比屋根	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 中西 10:20-10:50 ◎ビラcore 中西 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 横田 17:30-18:00 Cardio Reform Blast 山田 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 比屋根 20:00-20:50 ◎ビラB+ 比屋根 21:20-22:10 ◎ビラA+ 高橋	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 中西 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 中西 11:20-11:50 ◎ビラcore 中西 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 高橋 13:40-14:30 ◎ビラLower+ 高橋 18:10-18:40 ◎ビラHipLine 比屋根 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 高橋 20:40-21:10 ◎ビラRefBody 高橋 21:40-22:10 ◎ビラTotalBody 比屋根	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中西 10:50-11:20 ◎ビラControlF 中西 11:50-12:20 ◎ビラStretchC 横田 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 横田 17:30-18:15 Power Basic 中西 18:50-19:20 ◎ビラRefBody 横田 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 高山 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 高山	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 比屋根 09:50-10:20 ◎ビラHipLine 比屋根 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 高山 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 高山 13:30-14:00 ◎ビラcore 高橋 14:30-15:00 ◎ビラControlF 中西 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 横田 16:50-17:35 Power Basic 横田 18:10-18:40 ◎ビラChestSR 中西 19:10-19:40 ◎ビラRefCore 中西	定休日	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 中村 10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 中村 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 中村 12:40-13:10 ◎ビラRefCore 横田 13:40-14:30 ◎ビラLower+ 横田 16:30-17:00 ◎ビラRefCore 中西 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 横田 18:50-19:40 ◎ビラB+ 横田 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 中西 21:30-22:00 ◎ビラChestSR 中西	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 栗原 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 栗原 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 高橋 13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 中西 16:50-17:20 ◎ビラControlF 高橋 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 中西 19:10-19:40 ◎ビラControlF 中西 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 横田 21:40-22:10 ◎ビラRefBody 横田	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 高橋 09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高橋 10:50-11:20 ◎ビラControlF 高橋 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中西 13:10-13:40 ◎ビラcore 中西 14:10-14:40 ◎ビラStretchC 横田 15:10-16:00 ◎ビラLower+ 横田 16:30-17:15 Power Basic 横田 17:50-18:20 ◎ビラChestSR 中西 18:50-19:20 ◎ビラHipLine 高橋 21:10-22:00 ◎ビラLower+ 高山	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 神岡 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 横田 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 横田 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 今井 14:10-14:40 ◎ビラHipLine 今井 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 高橋 17:30-18:00 ◎ビラStretchC 横田 18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 横田 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 高山	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 中西 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 山田 11:50-12:20 ◎ビラControlF 中西 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 神岡 14:10-14:40 ◎ビラcore 中西 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 高橋 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 神岡 18:50-19:40 ◎ビラLower+ 中西 20:10-20:40 ◎ビラStretchC 高橋 21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 高橋	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 高山 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 高山 11:10-12:00 ◎ビラA+ 高橋 12:30-13:00 ◎ビラPerBackBody 高橋 13:30-14:00 ◎ビラStretchC 横田 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 中西 15:50-16:20 ◎ビラChestSR 中西 16:50-17:20 ◎ビラRefCore 高橋 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 横田 19:10-19:40 ◎ビラStretchC 横田	定休日	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 神岡 10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 神岡 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 高橋 12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 比屋根 13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 中西 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 比屋根 18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 比屋根 19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 中西 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 中西	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 横田 10:30-11:00 Rin-Ballet 山田 11:40-12:10 Cardio Reform Blast 山田 12:40-13:25 Power Basic 高橋 16:30-17:20 ◎ビラB+ 中西 17:50-18:20 ◎ビラControlF 中西 18:50-19:20 ◎ビラRefCore 中西 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 神岡 21:10-21:55 Power Basic 神岡	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 横田 10:20-10:50 ◎ビラStretchC 横田 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 高橋 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 高橋 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 高橋 16:30-17:00 ◎ビラStretchC 横田 17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 比屋根 18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 比屋根 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 比屋根 20:30-21:00 ◎ビラHipLine 比屋根 21:30-22:00 ◎ビラRefBody 神岡	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 横田 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 横田 11:50-12:20 ◎ビラRefCore 横田 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 高山 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 高橋 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 比屋根 17:50-18:35 Power Basic 比屋根 18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 比屋根 19:10-19:40 ◎ビラRefBody 神岡 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 高山 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 高山	定休日	08:30-09:15 Power Basic 神岡 09:50-10:20 ◎ビラControlF 中西 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中西 12:10-13:00 ◎ビラA+ 高橋 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 神岡 14:50-15:20 ◎ビラChestSR 難波 15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 難波 17:10-17:55 Power Basic 高橋 18:30-19:00 ◎ビラHipLine 高橋	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 中西 10:20-10:50 ◎ビラChestSR 中西 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 横田 12:40-13:10 ◎ビラRefCore 神岡 13:40-14:25 Boost Upper&Lower 横田 17:50-18:40 ◎ビラB+ 高橋 19:10-19:40 ◎ビラStretchC 横田 20:10-20:55 Boost Upper&Lower 高橋 21:30-22:00 ◎ビラRefCore 神岡

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
09:00-09:30 ◎ピラStretchC 横田			08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 高山
10:00-10:50 ◎ピラLower+ 横田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 神岡	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 比屋根	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 高山
11:20-12:10 ◎ピラB+ 横田	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 神岡	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 比屋根 (10分)	11:10-11:40 Cardio Reform Blast 山田
12:40-13:10 ◎ピラControlF 中西	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 中西	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 神岡	12:10-12:40 Rin-Ballet 山田
13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 中西	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 中西	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 神岡	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 比屋根
			14:30-15:00 ◎ピラStretchC 神岡
			15:30-16:00 ◎ピラRefCore 神岡
			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 比屋根
	17:10-18:00 ◎ピラJumpM 高橋	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 中西	
17:50-18:40 ◎ピラA+ 高橋		18:10-18:40 ◎ピラcore 中西	
	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 高橋		
19:10-19:40 ◎ピラControlF 高橋		19:10-19:55 Boost Upper&Lower 比屋根	
20:10-20:55 Power Basic 高橋	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 高山	20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 比屋根	
21:30-22:00 Rin-Ballet 山田	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 高山	21:30-22:00 ◎ピラChestSR 中西	

【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	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
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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 (10分)

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+