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

※2026年02月28日02:04 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+ 莚	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 小川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 莚	10分 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小川	10分 09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 中塚	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 佐野	定休日	10分 09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 平井	10分 09:30-10:20 ◎ビラA+ 野崎	10分 08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 佐野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 平井	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 小川	08:00-08:30 ◎ビラRefBody 中塚	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐野	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 平井	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐野	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 小川	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 小川	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 莚	定休日	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 野崎	
		10:50-11:35 Power Basic 小川	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 中塚	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 莚	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 小川	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 中塚	10分 09:20-10:10 ◎ビラB+ 中塚		10:50-11:20 ◎ビラStretchC 平井	10分 10:50-11:35 Power Basic 平井	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 佐野	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 平井	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 小川	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 中塚		10分 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 佐野	10:50-11:35 Power Basic 平井	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 佐野	10:30-11:20 ◎ビラA+ 小川	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 小川	09:20-09:50 ◎ビラTotalBody 小川		09:20-10:10 ◎ビラA+ 野崎	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 平井
		12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 小川	11:50-12:20 ◎ビラControlF 小川	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 平井	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 莚	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 莚	10分 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 佐野		11:50-12:40 ◎ビラA+ 小川	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 小川	10分 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 莚	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 平井	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 莚	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 莚		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 平井	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 平井		11:50-12:20 ◎ビラChestSR 小川	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 小川	10:20-11:10 ◎ビラA+ 小川		10:40-11:10 ◎ビラStretchC 平井	10:30-11:20 ◎ビラA+ 野崎
		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 莚	12:50-13:20 ◎ビラChestSR 小川	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 平井	10分 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 莚	10分 13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 平井	13:00-13:30 ◎ビラControlF 平井		13:10-13:40 ◎ビラControlF 小川		10分 13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 中塚	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 佐野	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 莚	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 野崎		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 平井	13:10-14:00 ◎ビラA+ 小川		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 佐野	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 莚	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 莚		11:40-12:10 ◎ビラStretchC 平井	11:50-12:35 Power Basic 平井
		14:30-15:00 ◎ビラChestSR 小川	13:50-14:35 Power Basic 中塚	14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 平井	14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 平井		14:00-14:30 ◎ビラStretchC 小川		14:10-14:55 Power Basic 平井		14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 佐野			12:40-13:30 ◎ビラLower+ 莚		10分 14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 平井	14:25-14:55 ◎ビラChestSR 平井				14:00-14:45 Boost Upper&Lower 莚		12:40-13:30 ◎ビラJumpM 小川	
							15:00-15:45 Power Basic 平井				15:40-16:10 ◎ビラRefBody 中塚	15:20-15:50 ◎ビラTotalBody 平井		14:00-14:50 ◎ビラB+ 平井							15:20-15:50 ◎ビラStretchC 平井		14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 佐野	
							10分 16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 小川					16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 佐野		15:20-15:50 ◎ビラRefBody 平井									15:20-15:50 ◎ビラControlF 小川	
					16:40-17:10 ◎ビラStretchC 平井						16:40-17:10 ◎ビラControlF 中塚		16:40-17:10 ◎ビラControlF 平井	16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 平井		16:20-17:05 Boost Upper&Lower 莚				16:20-17:05 Power Basic 平井	16:20-17:05 Power Basic 平井		16:20-17:05 Power Basic 平井	
					17:40-18:10 ◎ビラRefCore 平井		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 小川				17:40-18:25 Boost Upper&Lower 莚	17:40-18:30 ◎ビラA+ 小川	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 平井	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 野崎		17:40-18:10 ◎ビラRefCore 小川	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 小川		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 平井	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 平井	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 平井		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 佐野	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 莚
		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 佐野	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 佐野	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 佐野	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 佐野	18:00-18:30 ◎ビラStretchC 平井 19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 平井			●18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 莚	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 中塚		19:00-19:30 ◎ビラStretchC 小川	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 佐野			10分 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 小川	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 莚	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 莚	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 佐野	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 平井			19:00-19:30 ◎ビラRefBody 小川
		19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中塚	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 佐野	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 佐野	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 平井	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 小川			10分 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 莚	10分 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中塚		20:00-20:50 ◎ビラB+ 中塚	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 佐野			20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 莚	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 莚	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 莚	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 平井	●19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 佐野			20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 小川
		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 中塚	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 莚	21:20-21:50 ◎ビラChestSR 平井	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 佐野	21:20-21:50 ◎ビラControlF 平井			●21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 中塚	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 莚		21:20-21:50 ◎ビラRefCore 小川	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 平井			21:20-21:50 ◎ビラRefBody 小川	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 小川	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 莚	21:20-21:50 ◎ビラControlF 平井	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 平井			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 莚

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 Boost Upper&Lower 佐野
●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小倉	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 小川	09:30-10:00 ◎ピラControlF 平井	09:20-10:05 Power Basic 平井
●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 小倉	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 小川	●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 平井	10:40-11:10 ◎ピラControlF 平井
12:10-12:55 Boost Upper&Lower 莚	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 平井	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 小川	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 平井
	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 平井	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 佐野	12:55-13:45 ◎ピラLower+ 莚
	14:20-14:50 ◎ピラControlF 平井	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 平井	14:20-14:50 ◎ピラChestSR 小川
	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 莚		15:20-16:05 Boost Upper&Lower 平井
			16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 小川
17:20-18:05 Boost Upper&Lower 莚		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 小川	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 莚
18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 野崎	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 野崎	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 佐野	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 佐野	19:40-20:30 ◎ピラA+ 野崎	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 小川	
21:00-21:50 ◎ピラA+ 野崎	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 野崎	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 小川	

【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

◎ … 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+