2026年2月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウン廿日市店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月22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	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 重岡	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 小牧	09:30-10:00 ◎ピラControlF 永末	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 藤重	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤重	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 重岡	定休日	09:30-10:15 Power Basic 内藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 重岡	09:30-10:00 ◎ピラControlF 永末	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 藤重	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 内藤	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 小牧	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 内藤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 永末	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 小牧	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 内藤	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 永末	09:30-10:15 Power Basic 内藤	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 重岡	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤重
		10:45-11:15 ◎ピラChestSR 小牧	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 内藤	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 永末	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 藤重	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 藤重	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 小牧		10:45-11:15 ◎ピラTotalBody 重岡	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 藤重	10:30-11:20 ◎ピラB+ 内藤	10:50-11:20 ◎ピラcore 小牧	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 内藤	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 小牧		10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 藤重	10:45-11:35 ◎ピラH&L+ 永末	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小牧	10:50-11:40 ◎ピラB+ 内藤	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 永末	10:45-11:30 Boost Upper&Lower 永末		10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 藤重	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 内藤
		11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 重岡	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 小牧	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 小牧	11:50-12:20 ◎ピラControlF 永末	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 小牧	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 小牧		11:45-12:35 ◎ピラWaist+ 内藤	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 藤重	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 永末	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 小牧	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 藤重	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 永末		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 藤重	12:05-12:35 ◎ピラTotalBody 永末	11:50-12:35 Power Basic 藤重	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 小牧	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 内藤	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 内藤		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 内藤	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 藤重
		13:05-13:35 ◎ピラHipLine 小牧	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 小牧	13:10-14:00 ◎ピラB+ 内藤	12:50-13:35 Power Basic 永末	13:05-13:35 ◎ピラBackStyle 藤重	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 永末		13:05-13:35 ◎ピラRefBody 永末	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 小牧	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 小牧	12:50-13:40 ◎ピラB+ 内藤	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 藤重	13:10-13:40 ◎ピラControlF 永末		13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 内藤	13:05-13:55 ◎ピラUpper+ 内藤	13:05-13:35 ◎ピラChestSR 小牧	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 藤重	13:10-13:40 ◎ピラControlF 永末	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 永末		12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 小牧	13:25-13:55 ◎ピラPerBackBody 小牧
		14:05-14:35 ◎ピラBackStyle 藤重	14:10-14:40 ◎ピラcore 重岡			14:05-14:55 ◎ピラB+ 内藤			14:05-14:50 Boost Upper&Lower 永末	14:30-15:00 ◎ピラStretchC 小牧	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 内藤		13:50-14:35 Boost Upper&Lower 永末	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 藤重			14:25-14:55 ◎ピラcore 重岡	14:05-14:55 ◎ピラWaist+ 永末	14:25-14:55 ◎ピラRefCore 藤重	14:10-15:00 ◎ピラB+ 内藤	14:40-15:10 ◎ピラHipLine 小牧			14:25-15:15 ◎ピラB+ 小牧
		15:05-15:55 ◎ピラB&A+ 小牧			15:10-15:40 ◎ピラRefBody 藤重	15:25-15:55 ◎ピラControlF 永末			15:20-15:50 ◎ピラcore 重岡		15:30-16:00 ◎ピラTotalBody 永末	15:10-15:40 ◎ピラRefCore 内藤		15:10-15:55 Power Basic 藤重		15:30-16:15 Boost Upper&Lower 重岡		15:25-15:55 ◎ピラTotalBody 永末			15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 小牧			
			16:30-17:15 Power Basic 藤重	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 内藤	16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 内藤	16:25-16:55 ◎ピラTotalBody 小牧				16:20-16:50 ◎ピラChestSR 重岡		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 藤重	16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 内藤			16:45-17:15 ◎ピラChestSR 小牧	16:30-17:00 ◎ピラControlF 重岡			16:35-17:20 Boost Upper&Lower 内藤				
		17:30-18:00 ◎ピラControlF 重岡	17:45-18:30 Boost Upper&Lower 藤重	17:25-17:55 ◎ピラStretchC 小牧	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 内藤	17:25-18:15 ◎ピラH&L+ 永末	17:30-18:15 Power Basic 内藤		17:30-18:00 ◎ピラControlF 重岡	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 小牧	17:30-18:15 Power Basic 永末	17:25-17:55 ◎ピラRefBody 藤重	17:30-18:20 ◎ピラB+ 内藤	17:45-18:15 ◎ピラTotalBody 永末		17:45-18:15 ◎ピラcore 重岡	17:30-18:20 ◎ピラB+ 内藤	17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 藤重	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 藤重	17:50-18:40 ◎ピラB+ 永末	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 重岡		17:30-18:20 ◎ピラB+ 藤重	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 藤重
		18:30-19:20 ◎ピラLower+ 藤重	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 重岡	18:25-19:15 ◎ピラWaist+ 内藤	18:45-19:15 ◎ピラTotalBody 永末	18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 永末	18:45-19:35 ◎ピラB&A+ 藤重		18:30-19:20 ◎ピラLower+ 永末	18:35-19:05 ◎ピラBackStyle 藤重	18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 小牧	18:25-19:10 Power Basic 小牧	18:50-19:20 ◎ピラControlF 永末	18:45-19:35 ◎ピラB&A+ 藤重		18:45-19:35 ◎ピラH&L+ 小牧	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 内藤	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 永末	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 藤重	19:10-19:40 ◎ピラControlF 重岡	18:50-19:20 ◎ピラcore 重岡		18:50-19:35 Boost Upper&Lower 永末	18:50-19:20 ◎ピラcore 小牧
		19:50-20:35 Power Basic 藤重	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 重岡	19:45-20:35 ◎ピラUpper+ 小牧	19:45-20:35 ◎ピラLower+ 内藤	20:05-20:35 ◎ピラRefCore 内藤	20:05-20:35 ◎ピラBackStyle 藤重		19:50-20:40 ◎ピラB+ 内藤	19:35-20:25 ◎ピラUpper+ 小牧	20:05-20:35 ◎ピラPerBackBody 小牧	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 内藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 藤重	20:05-20:35 ◎ピラBackStyle 小牧		20:05-20:35 ◎ピラStretchC 小牧	20:05-20:35 ◎ピラTotalBody 重岡	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 藤重	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 内藤	20:10-20:40 ◎ピラChestSR 重岡	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 小牧		20:05-20:35 ◎ピラHipLine 小牧	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 小牧

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
09:30-10:15 Power Basic 永末	09:30-10:00 ◎ピラControlF 重岡	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 藤重	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 藤重
10:45-11:15 ◎ピラStretchC 小牧	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 永末	10:50-11:20 ◎ピラcore 重岡	10:50-11:35 Power Basic 藤重
11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 小牧	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 内藤	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 重岡	12:05-12:35 ◎ピラControlF 永末
13:05-13:35 ◎ピラControlF 永末	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 重岡	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 藤重	13:05-13:55 ◎ピラLower+ 永末
14:05-14:55 ◎ピラLower+ 藤重	14:10-14:55 Power Basic 永末	14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 永末	14:25-14:55 ◎ピラRefCore 内藤
		15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 内藤	15:25-15:55 ◎ピラTotalBody 永末
16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 藤重	16:30-17:00 ◎ピラcore 重岡	16:30-17:15 Power Basic 永末	16:25-17:10 Boost Upper&Lower 藤重
17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 小牧	17:30-18:20 ◎ピラB+ 内藤	17:45-18:15 ◎ピラBackStyle 藤重	17:40-18:30 ◎ピラB+ 内藤
18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 藤重	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 永末	18:45-19:15 ◎ピラRefCore 内藤	19:00-19:30 ◎ピラControlF 永末
19:50-20:35 Boost Upper&Lower 藤重	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 内藤	19:45-20:35 ◎ピラLower+ 内藤	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 永末

【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

◎ … 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+