2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 千葉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月22日02:06 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 ◎ピラWaist+ 中島	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 小松	09:30-10:15 Power Basic 星	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小松	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 小松	定休日	09:30-10:20 ◎ピラA+ 中島	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 加藤	08:00-08:30 ◎ピラRefBody 加藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中島	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 加藤	08:00-08:45 Power Basic 星	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 星	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 星	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 星	08:00-08:45 Power Basic 星	定休日	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 加藤
		10:50-11:20 ◎ピラStretchC 中島	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 加藤	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 小松	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 星	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 小松	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 星		10:50-11:20 ◎ピラcore 中島	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 加藤	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 加藤	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加藤	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 加藤	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 小松		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小松	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 加藤	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 長倉	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 星	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 星	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 加藤		10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 長倉	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加藤
		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加藤	12:10-13:00 ◎ピラA+ 中島	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 星	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 小松	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 星	11:40-12:30 ◎ピラB+ 小松		11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 小松	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 加藤	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 星	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 加藤	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 星	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 加藤		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 小松	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 星	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 長倉	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 小松 12:40-13:10 ◎ピラRefBody 小松	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 星	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 星		12:00-12:30 ◎ピラChestSR 星	12:10-13:00 ◎ピラB+ 小松
		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 加藤	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 小松	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 小松	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 小松	12:50-13:35 Power Basic 星	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 小松		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 小松	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 中島	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 星	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 中島	12:50-13:35 Power Basic 星	13:20-13:50 ◎ピラChestSR 星		13:10-13:55 Power Basic 星	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 星	13:30-14:20 ◎ピラA+ 中島		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 小松	13:20-14:05 Boost Upper&Lower 星		13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 長倉	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 星
							14:50-15:20 ◎ピラControlF 中島				14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 星			14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 加藤							14:40-15:10 ◎ピラStretchC 中島			14:20-15:10 ◎ピラB+ 星	
							15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 中島				15:40-16:30 ◎ピラLower+ 加藤			15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 加藤							15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 加藤			15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 長倉	
		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 小松	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 星	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 阿部	17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 阿部		17:10-17:55 Power Basic 星		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 小松	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 小松	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 中島	17:20-18:10 ◎ピラA+ 中島	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 加藤	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 小松		17:40-18:10 ◎ピラChestSR 星	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 長倉	17:40-18:10 ◎ピラcore 中島		17:00-17:45 Power Basic 星	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 加藤		17:00-17:30 ◎ピラControlF 中島	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 星
		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 小松	18:50-19:35 Power Basic 星	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 加藤	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 加藤	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 加藤 19:20-19:50 ◎ピラRefBody 加藤	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 星		18:20-19:10 ◎ピラB+ 小松	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 中島	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 武田	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 藤野	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 加藤	18:00-18:50 ◎ピラB+ 小松		18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 星	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 長倉	18:40-19:30 ◎ピラB+ 小松	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 加藤 19:10-19:40 ◎ピラControlF 中島	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 小松	18:20-18:50 ◎ピラcore 中島		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 長倉	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 星
		19:40-20:30 ◎ピラB+ 小松	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 小松	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 加藤	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 阿部	20:10-20:40 ◎ピラStretchC 中島			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 加藤	19:40-20:30 ◎ピラB+ 小松		20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 藤野	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 小松			20:00-20:30 ◎ピラRefBody 長倉	19:40-20:30 ◎ピラB+ 小松	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 小松	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 中島	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 小松				19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 小松
		21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 加藤	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 小松	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 阿部	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 阿部	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 中島			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 加藤	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 小松		21:20-21:50 ◎ピラChestSR 藤野	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小松			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 長倉	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小松	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 小松	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 加藤	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 中島				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 小松

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
09:30-10:00 ◎ピラcore 中島	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加藤	09:30-10:15 Power Basic 中島	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 加藤
10:30-11:20 ◎ピラB+ 小松	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 星	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 長倉	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 加藤
11:50-12:20 ◎ピラRefBody 小松	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 星	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長倉	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 加藤
12:50-13:35 Boost Upper&Lower 小松	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 加藤	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 長倉	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 加藤
17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 長倉	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 中島	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 長倉	13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 小松
18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 長倉	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 長倉	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 星	15:10-16:00 ◎ピラA+ 中島
20:00-20:30 ◎ピラChestSR 星	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 長倉	19:40-20:30 ◎ピラB+ 小松	16:30-17:20 ◎ピラB+ 小松
21:00-21:50 ◎ピラB+ 星	●21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 長倉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 小松	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 小松

【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	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
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：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+