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

※2026年02月28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	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 山本	09:00-09:50 ◎ピラB+ 関口	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 栗原	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川野	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 栗原	08:30-09:20 ◎ピラB+ 関口	定休日	09:00-09:50 ◎ピラB+ 高野	09:00-09:45 Power Basic 高野	08:30-09:20 ◎ピラJumpM 山本	09:00-09:45 Power Basic 栗原	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 山本	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 高野	定休日	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 高野	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 高野	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 関口	09:00-09:50 ◎ピラB+ 高野	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川野	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 川野	定休日	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 高野	09:00-09:50 ◎ピラB+ 高野
		10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 山本	●10:20-11:10 ◎ピラLower+ 川野	10:20-11:05 Power Basic 栗原	●10:20-11:10 ◎ピラLower+ 川野	●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 川野	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 関口		10:20-11:10 ◎ピラLower+ 高野	10:15-10:45 ◎ピラRefCore 高野	09:50-10:20 ◎ピラPerBackBody 山本	10:15-11:05 ◎ピラH&L+ 栗原	10:20-11:10 ◎ピラB+ 高野	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 高野		10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 高野	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 川野	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 関口	10:20-11:05 Power Basic 高野	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 川野	09:45-10:35 ◎ピラJumpM 山本		09:50-10:35 Power Basic 高野	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 高野
		11:20-12:05 Power Basic 関口	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 関口	11:35-12:05 ◎ピラRefCore 栗原	11:40-12:30 ◎ピラB+ 栗原	11:40-12:25 Power Basic 栗原	11:10-12:00 ◎ピラB&A+ 関口		11:40-12:10 ◎ピラRefCore 高野	11:15-12:05 ◎ピラWaist+ 栗原	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 栗原	11:35-12:25 ◎ピラLower+ 川野	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 高野	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 川野		11:40-12:10 ◎ピラRefCore 栗原	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 高野	11:35-12:05 ◎ピラcore 山本	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 川野	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 高野	11:05-11:55 ◎ピラB+ 高野		11:05-11:35 ◎ピラRefBody 関口	11:20-12:05 Power Basic 高野
		12:35-13:25 ◎ピラH&L+ 関口	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 関口	●12:35-13:25 ◎ピラUpper+ 川野	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 高野	12:55-13:25 ◎ピラRefCore 高野	●12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 川野		12:40-13:25 Boost Upper&Lower 高野	12:35-13:25 ◎ピラB+ 山本	12:05-12:55 ◎ピラH&L+ 栗原	12:55-13:25 ◎ピラRefCore 栗原	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 関口	12:30-13:20 ◎ピラB+ 高野		12:40-13:25 Power Basic 高野	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 高野	12:35-13:20 Boost Upper&Lower 関口	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 川野	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 高野	12:25-13:15 ◎ピラWaist+ 栗原		12:05-12:55 ◎ピラH&L+ 高野	
							13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 高野				●13:25-14:15 ◎ピラUpper+ 川野			13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 関口							13:45-14:35 ◎ピラJumpM 山本		13:25-14:15 ◎ピラB&A+ 関口	
							15:10-15:40 ◎ピラRefBody 栗原				14:45-15:15 ◎ピラRefCore 栗原			15:10-15:40 ◎ピラRefCore 栗原							15:05-15:35 ◎ピラRefCore 高野		14:45-15:15 ◎ピラRefBody 関口	
							16:10-17:00 ◎ピラB+ 高野				15:45-16:35 ◎ピラLower+ 川野			16:10-17:00 ◎ピラB+ 関口							16:05-16:50 Power Basic 高野		15:45-16:35 ◎ピラLower+ 川野	
		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 高野	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 下田	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 川野	16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 関口	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 高野	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 高野		17:00-17:45 Power Basic 関口		17:05-17:55 ◎ピラUpper+ 川野	16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 川野	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 高野	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 関口		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 栗原	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 栗原	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 栗原	17:00-17:50 ◎ピラB+ 関口	16:45-17:30 Boost Upper&Lower 栗原	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 高野		17:05-17:55 ◎ピラUpper+ 関口	
		18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 山本	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高野	18:20-19:10 ◎ピラB+ 山本	18:05-18:55 ◎ピラLower+ 高野	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 下田			18:15-18:45 ◎ピラRefBody 関口	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 関口		●18:05-18:55 ◎ピラLower+ 川野	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 関口			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 栗原	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 川野	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 栗原	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 関口	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 栗原			18:25-18:55 ◎ピラRefBody 栗原
		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 高野	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 高野	19:40-20:30 ◎ピラJumpM 山本	19:25-20:10 Power Basic 高野	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 下田			●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 川野	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 関口		19:25-20:15 ◎ピラB&A+ 関口	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 栗原			19:40-20:10 ◎ピラRefBody 関口	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 川野	19:40-20:10 ◎ピラcore 山本	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 山本	19:20-20:10 ◎ピラB+ 関口			19:25-20:15 ◎ピラLower+ 川野
		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 高野	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 高野	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 関口	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 高野	20:40-21:30 ◎ピラB+ 高野			20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 関口	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 関口		20:40-21:30 ◎ピラB+ 関口	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 栗原			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 関口	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 栗原	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 栗原	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 関口	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 関口			20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 川野

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
			08:30-09:15 Power Basic 栗原
09:00-09:45 Boost Upper&Lower 高野	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 関口	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 栗原	
			09:45-10:35 ◎ピラWaist+ 栗原
10:15-11:05 ◎ピラH&L+ 高野	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 関口	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 下田	
			11:05-11:55 ◎ピラUpper+ 関口
11:35-12:25 ◎ピラUpper+ 下田	11:40-12:25 Power Basic 栗原	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 栗原	
			12:25-13:15 ◎ピラLower+ 川野
12:55-13:25 ◎ピラRefCore 高野	12:55-13:45 ◎ピラB&A+ 栗原	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 下田	
			13:45-14:15 ◎ピラRefCore 栗原
			●14:45-15:35 ◎ピラLower+ 関口
			16:05-16:35 ◎ピラControlF 山本
16:45-17:35 ◎ピラJumpM 山本	16:45-17:35 ◎ピラB&A+ 関口	17:05-17:50 Boost Upper&Lower 川野	17:05-17:35 ◎ピラcore 山本
18:05-18:55 ◎ピラLower+ 山本	18:05-18:55 ◎ピラLower+ 関口	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 関口	
19:25-20:15 ◎ピラB&A+ 栗原	19:25-20:15 ◎ピラUpper+ 川野	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 関口	
20:40-21:30 ◎ピラB+ 栗原	20:45-21:30 Boost Upper&Lower 川野	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 関口	

【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

◎ … 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+