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

※2026年02月20日02:02 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	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 三宅 10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 三宅 11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 石井 13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 石井 17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 鈴木 18:10-18:40 ◎ピラStretchC 鈴木 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 江上 20:50-21:35 Boost Upper&Lower 江上	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 久野 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 久野 12:00-12:45 Power Basic 三宅 13:20-13:50 ◎ピラStretchC 三宅 15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 江上 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 江上 18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 石井 20:00-20:50 ◎ピラLower+ 石井 21:30-22:00 ◎ピラRefCore 石井	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 三宅 10:10-10:40 ◎ピラHipLine 三宅 11:20-12:10 ◎ピラB+ 三宅 12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 久野 17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 久野 19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 久野 20:25-21:10 Power Basic 江上 21:50-22:20 ◎ピラRefBody 江上	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 三宅 10:30-11:00 ◎ピラChestSR 鈴木 11:40-12:30 ◎ピラJumpM 鈴木 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 鈴木 17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 石井 18:30-19:00 ◎ピラRefCore 石井 19:40-20:10 ◎ピラChestSR 鈴木 20:50-21:40 ◎ピラLower+ 石井	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 三宅 10:10-11:00 ◎ピラB+ 三宅 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 江上 13:00-13:30 ◎ピラRefCore 石井 18:00-18:50 ◎ピラLower+ 石井 19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 石井 21:00-21:30 ◎ピラStretchC 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 久野 09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 久野 11:00-11:30 ◎ピラcore 江上 12:10-13:00 ◎ピラB+ 石井 13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 久野 15:10-15:40 ◎ピラRefBody 江上 16:20-17:05 Boost Upper&Lower 江上 17:40-18:10 ◎ピラRefCore 石井 18:50-19:40 ◎ピラLower+ 石井	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 久野 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 久野 12:00-12:30 ◎ピラRefBody 久野 13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 石井 17:00-17:30 ◎ピラStretchC 三宅 18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 石井 19:40-20:10 ◎ピラRefCore 石井 20:50-21:35 Power Basic 三宅	09:00-09:30 ◎ピラcore 江上 10:10-10:55 Power Basic 江上 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 久野 13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 久野 17:00-17:50 ◎ピラB+ 三宅 18:30-19:00 ◎ピラHipLine 三宅 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 久野 21:10-21:40 ◎ピラStretchC 三宅	08:00-08:50 ◎ピラB+ 石井 09:30-10:20 ◎ピラLower+ 石井 11:00-11:30 ◎ピラRefCore 石井 12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 江上 13:20-13:50 ◎ピラRefBody 江上 14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 江上 16:00-16:30 ◎ピラHipLine 三宅 17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 三宅 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 三宅	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 久野 10:10-10:40 ◎ピラRefCore 石井 11:20-12:10 ◎ピラLower+ 石井 12:50-13:40 ◎ピラB+ 石井 16:50-17:20 ◎ピラChestSR 三宅 18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 久野 19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 三宅 20:40-21:25 Power Basic 三宅	09:00-09:50 ◎ピラB+ 江上 10:30-11:00 ◎ピラChestSR 鈴木 11:40-12:30 ◎ピラA+ 鈴木 13:10-13:40 ◎ピラHipLine 江上 16:10-16:55 Power Basic 鈴木 17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 久野 19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 江上 20:10-20:40 ◎ピラRefBody 江上 21:20-22:05 Boost Upper&Lower 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 久野 09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 三宅 10:40-11:25 Power Basic 三宅 12:00-12:30 ◎ピラStretchC 鈴木 13:00-13:50 ◎ピラJumpM 鈴木 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 久野 15:40-16:10 ◎ピラControlF 鈴木 16:40-17:25 Boost Upper&Lower 鈴木 18:00-18:30 ◎ピラRefCore 石井 19:00-19:50 ◎ピラB+ 石井	定休日	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 三宅 10:10-10:55 Boost Upper&Lower 三宅 11:30-12:20 ◎ピラB+ 三宅 13:00-13:30 ◎ピラHipLine 江上 16:40-17:10 ◎ピラcore 江上 17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 江上 19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 久野 20:50-21:40 ◎ピラLower+ 久野	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 鈴木 10:10-10:40 ◎ピラChestSR 鈴木 11:20-12:05 Power Basic 三宅 12:40-13:30 ◎ピラLower+ 三宅 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 三宅 18:30-19:00 ◎ピラChestSR 鈴木 ●19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 久野 21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 久野	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 江上 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 江上 12:00-12:30 ◎ピラRefCore 石井 13:10-13:40 ◎ピラHipLine 江上 14:20-15:10 ◎ピラB+ 石井 15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 石井 18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 鈴木 19:40-20:25 Power Basic 三宅 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 三宅	09:00-09:50 ◎ピラB+ 石井 10:30-11:00 ◎ピラRefBody 江上 11:40-12:10 ◎ピラRefCore 石井 12:55-13:45 ◎ピラUpper+ 石井 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 江上 18:20-18:50 ◎ピラRefBody 久野 19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 久野 21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 久野	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 石井 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 久野 14:30-15:00 ◎ピラControlF 鈴木 15:40-16:25 Power Basic 江上 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 久野 18:30-19:20 ◎ピラLower+ 久野 20:00-20:50 ◎ピラA+ 鈴木 21:30-22:00 ◎ピラTotalBody 三宅	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 石井 09:10-09:40 ◎ピラRefBody 久野 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 久野 12:00-12:50 ◎ピラB+ 石井 13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 久野 15:00-15:50 ◎ピラLower+ 石井 16:30-17:00 ◎ピラHipLine 三宅 17:40-18:10 ◎ピラStretchC 三宅 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 三宅	定休日	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 石井 09:30-10:20 ◎ピラB+ 石井 11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 石井 12:00-12:30 ◎ピラTotalBody 三宅 12:30-13:00 ◎ピラRefBody 久野 13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 久野 15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 久野 16:40-17:30 ◎ピラLower+ 江上 18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 江上 19:10-19:40 ◎ピラHipLine 江上	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 三宅 10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 三宅 13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 江上 16:50-17:20 ◎ピラHipLine 江上 18:00-18:45 Power Basic 江上 19:25-20:15 ◎ピラLower+ 久野 20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 久野

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
			08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石井
09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 三宅	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 三宅	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久野
10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 三宅	10:10-10:55 Power Basic 三宅	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野
11:40-12:25 Power Basic 鈴木	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 三宅	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗcore 江上
13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 鈴木	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 江上	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 石井
			14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野
16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 鈴木	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 江上	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 石井
18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久野		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木
19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 福田	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 三宅	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 鈴木
20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 江上	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 江上	
	21:40-22:10 ◎ﾋﾞﾗcore 江上	21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 江上	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗ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+