2026年2月レッスンスケジュール Rintosull らぷーと安城店(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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 日高	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 川角	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 初谷	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 井上	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 初谷	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 井上		09:30-10:00 ◎ビラStretchC 中垣内	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 中垣内	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川角	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 初谷	09:30-10:20 ◎ビラB+ 初谷	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 井上		09:30-10:20 ◎ビラB+ 初谷	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中垣内	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 中垣内	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川角	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 井上	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 日高		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 日高	09:30-10:20 ◎ビラB+ 中垣内
		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 日高	10:50-11:40 ◎ビラB+ 日高	10:30-11:00 Fixshoulder 柴田	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 日高	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川角	10:50-11:35 Power Basic 中垣内		10:30-11:00 Fixshoulder 柴田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 初谷	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川角	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 川角	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 井上	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 井上			10:50-11:35 Power Basic 井上	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 中垣内	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 日高	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川角	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 中垣内		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川角	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 中垣内
				11:30-12:20 ◎ビラLower+ 初谷	11:50-12:35 Power Basic 中垣内				11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 中垣内			11:50-12:20 ◎ビラStretchC 中垣内		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 磯貝		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 初谷		11:50-12:20 ◎ビラStretchC 中垣内	11:50-12:20 ◎ビラcore 日高		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川角			11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 中垣内
		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 日高	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 井上			12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 川角	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 中垣内			12:10-12:40 ◎ビラcore 日高	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 井上		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 井上				12:10-12:40 ◎ビラHipLine 日高			12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 初谷			12:10-12:55 Power Basic 初谷	
									12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 中垣内			12:50-13:35 Boost Upper&Lower 中垣内							12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 川角				12:50-13:40 ◎ビラLower+ 川角
		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 中垣内			13:10-13:40 ◎ビラRefBody 日高		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 井上			13:10-13:40 ◎ビラRefBody 初谷				13:10-13:40 ◎ビラRefBody 磯貝		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 初谷	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 井上				13:10-13:40 ◎ビラStretchC 中垣内			
			13:30-14:20 ◎ビラLower+ 川角			13:30-14:00 ◎ビラHipLine 日高					13:30-14:00 ◎ビラRefBody 井上									13:30-14:00 ◎ビラRefCore 井上			13:20-14:05 Boost Upper&Lower 川角	
					14:10-14:55 Boost Upper&Lower 井上							14:10-14:40 ◎ビラRefCore 初谷						14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 中垣内						14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 川角
		14:50-15:40 ◎ビラB+ 井上		15:00-15:30 ◎ビラStretchC 中垣内		15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 初谷	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 川角			14:50-15:40 ◎ビラB+ 中垣内	15:00-15:45 Boost Upper&Lower 川角						15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 中垣内	15:20-15:50 ◎ビラRefCore 初谷		15:00-15:45 Boost Upper&Lower 川角			14:50-15:20 ◎ビラHipLine 日高	
												15:30-16:20 ◎ビラB+ 初谷	15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 初谷	15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 川角							15:30-16:15 Boost Upper&Lower 川角			15:30-16:00 ◎ビラcore 日高
			16:00-16:45 Boost Upper&Lower 川角			16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 日高	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 初谷									16:00-16:30 Fixshoulder 柴田							15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 川角	
											16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 井上		16:50-17:20 ◎ビラcore 日高					16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 中垣内							
																17:00-17:30 ◎ビラHipLine 日高				17:00-17:50 ◎ビラLower+ 川角	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 日高				
		17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 中垣内		17:20-18:05 Power Basic 中垣内		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 川角	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 川角					17:20-18:10 ◎ビラLower+ 川角												
			17:40-18:10 ◎ビラRefBody 井上		17:40-18:10 ◎ビラcore 日高				17:40-18:25 Power Basic 井上	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 日高				17:40-18:10 ◎ビラRefCore 初谷			17:40-18:10 ◎ビラStretchC 中垣内						17:40-18:10 ◎ビラcore 日高	
											17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 川角													
		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 川角	18:40-19:10 ◎ビラcore 日高	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 初谷	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 井上	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 日高	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 初谷			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 初谷		18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 中垣内	18:20-19:10 ◎ビラB+ 初谷		18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 初谷		18:20-19:05 Power Basic 初谷	18:40-19:30 ◎ビラB+ 日高	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 初谷	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 中垣内	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 井上	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 川角		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 川角	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 初谷
									19:00-19:30 ◎ビラcore 日高		19:10-19:40 ◎ビラRefCore 井上													
		19:40-20:25 Power Basic 日高	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川角	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 初谷	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 中垣内	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 日高	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 川角		20:00-20:45 Boost Upper&Lower 初谷	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 初谷	20:10-20:55 Power Basic 井上	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 日高	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 初谷	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 川角		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 日高	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 中垣内	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 初谷	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 初谷	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 川角	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 川角		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 初谷	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 初谷
		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 井上	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 井上	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 中垣内	21:00-21:50 ◎ビラB+ 井上	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川角			21:20-21:50 ◎ビラRefBody 初谷	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 日高		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 井上	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 日高			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 日高	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 日高	21:00-21:45 Power Basic 井上	21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 中垣内	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 初谷				21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川角

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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 日高	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 日高	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 日高
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中垣内	10:50-11:35 Power Basic 初谷	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 中垣内	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 井上
12:10-12:40 ◎ピラRefBody 中垣内	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 初谷	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 初谷	12:10-13:00 ◎ピラB+ 井上
	13:30-14:00 ◎ピラHipLine 日高	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 中垣内	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 日高
		14:30-15:00 ◎ピラRefCore 初谷	
15:10-15:55 Power Basic 中垣内			
	15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 井上		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 井上
17:40-18:30 ◎ピラLower+ 川角		17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 初谷	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 中垣内
	18:20-19:10 ◎ピラB+ 初谷		
19:00-19:30 ◎ピラStretchC 中垣内		18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 中垣内	18:40-19:25 Power Basic 日高
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 中垣内	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 初谷	●19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 中垣内	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 中垣内
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 川角	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 井上	21:10-21:40 ◎ピラcore 日高	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
4(水)	10:30-11:00	3	Fix shoulder Blades	柴田華倫
9(月)	10:30-11:00	3	Fix shoulder Blades	柴田華倫
16(月)	16:00-16:30	3	Fix shoulder Blades	柴田華倫

◎ … 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+