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

※2026年02月14日02:05 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 ◎ビラH&L+ 小川 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 小川 11:40-12:25 Power Basic 田邉 12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 田邉 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 宋 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 宋 20:00-20:30 ◎ビラControlF 牧野 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 牧野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 田邉 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 田邉 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 田邉 13:00-13:30 ◎ビラHipLine 田邉 17:00-17:30 ◎ビラStretchC 牧野 18:00-18:45 Power Basic 宋 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 堀井 20:30-21:20 ◎ビラLower+ 堀井	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 松浦 10:10-11:00 ◎ビラB+ 田邉 11:30-12:00 ◎ビラcore 田邉 12:30-13:20 ◎ビラLower+ 松浦 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 小川 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 堀井 19:40-20:30 ◎ビラB+ 宋 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 堀井	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 田邉 10:00-10:30 ◎ビラBackStyle 田邉 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 松浦 12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 松浦 16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 小川 17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 小川 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 堀井 20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 田邉	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 宋 10:20-10:50 ◎ビラControlF 牧野 11:20-11:50 ◎ビラChestSR 牧野 18:10-18:40 ◎ビラcore 田邉 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 松浦 20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 松浦	08:00-08:50 ◎ビラB+ 宋 09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 宋 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 堀井 12:00-12:30 ◎ビラStretchC 牧野 14:30-15:15 Boost Upper&Lower 松浦 15:40-16:10 ◎ビラControlF 牧野 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 小川 18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 小川	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 小川 10:10-11:00 ◎ビラB+ 松浦 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 松浦 12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 小川 17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 田邉 18:00-18:45 Power Basic 田邉 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 堀井 20:30-21:20 ◎ビラB+ 松浦	09:00-09:50 ◎ビラB+ 松浦 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 松浦 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 小川 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 小川 17:30-18:15 Power Basic 田邉 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 堀井 20:00-20:50 ◎ビラA+ 田邉 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 牧野	09:10-10:00 ◎ビラWaist+ 松浦 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 小川 11:50-12:40 ◎ビラB+ 宋 14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 松浦 16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 小川 17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 牧野 18:30-19:00 ◎ビラChestSR 牧野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 宋 10:20-10:50 ◎ビラControlF 牧野 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 牧野 12:20-13:10 ◎ビラB+ 宋 16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 小川 17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 小川 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 堀井 20:30-21:20 ◎ビラLower+ 堀井	09:00-09:50 ◎ビラA+ 田邉 10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 田邉 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 牧野 12:30-13:00 ◎ビラChestSR 牧野 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 宋 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 宋 19:40-20:30 ◎ビラB+ 松浦 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 松浦	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 田邉 09:10-10:00 ◎ビラB&A+ 小川 10:30-11:20 ◎ビラB+ 田邉 12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 宋 14:40-15:10 ◎ビラRefBody 小川 15:40-16:25 Power Basic 宋 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 小川 18:10-19:00 ◎ビラB+ 宋	定休日	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 田邉 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小川 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 小川 13:00-13:45 Power Basic 田邉 16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 小川 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 田邉 19:30-20:00 ◎ビラRefBody 田邉 20:30-21:15 Boost Upper&Lower 小川	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 宋 10:20-11:10 ◎ビラB+ 宋 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 松浦 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 宋 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 宋 18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 田邉 19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 小川 20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 小川	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 宋 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 松浦 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 宋 17:40-18:10 ◎ビラHipLine 田邉 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 小川 19:40-20:30 ◎ビラJumpM 牧野 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 牧野	09:00-09:50 ◎ビラB+ 松浦 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 松浦 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 小川 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 小川 17:10-17:55 Power Basic 宋 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 松浦 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 松浦 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 宋	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 牧野 10:00-10:30 ◎ビラTotalBody 牧野 11:00-11:50 ◎ビラJumpM 田邉 12:20-12:50 ◎ビラcore 田邉 17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 松浦 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 松浦 19:40-20:30 ◎ビラB+ 宋 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 宋	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 小川 09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 小川 10:40-11:25 Power Basic 田邉 11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 田邉 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 宋 15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 宋 16:40-17:30 ◎ビラB+ 松浦 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 松浦	定休日	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 宋 09:00-09:50 ◎ビラLower+ 宋 10:20-11:10 ◎ビラB+ 松浦 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 松浦 14:20-14:50 ◎ビラBackStyle 田邉 15:20-16:10 ◎ビラJumpM 牧野 16:40-17:30 ◎ビラB+ 松浦 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 松浦	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 小川 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 小川 11:40-12:30 ◎ビラJumpM 牧野 13:00-13:30 ◎ビラStretchC 牧野 16:50-17:20 ◎ビラRefCore 牧野 17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 松浦 19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 田邉 20:30-21:15 Power Basic 田邉

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
			08:00-08:45 Power Basic 田邉
09:00-09:45 Boost Upper&Lower 小川	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 牧野	09:00-09:50 ◎ピラB+ 松浦	09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 田邉
10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 小川	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 小川	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 松浦	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 宋
11:40-12:10 ◎ピラPerBackBody 牧野	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 小川	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 小川	11:50-12:40 ◎ピラB+ 宋
12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 牧野	12:40-13:25 Power Basic 牧野	13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 小川	
			14:40-15:10 ◎ピラRefCore 宋
			15:40-16:10 ◎ピラRefBody 小川
			16:40-17:30 ◎ピラB+ 松浦
17:25-17:55 ◎ピラBackStyle 田邉	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 小川	17:00-17:50 ◎ピラA+ 牧野	
			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 松浦
18:25-19:10 Power Basic 田邉	18:30-19:00 ◎ピラChestSR 牧野	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 牧野	
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 松浦	19:30-20:20 ◎ピラJumpM 田邉	19:20-20:05 Power Basic 松浦	
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松浦	20:50-21:20 ◎ピラPerBackBody 田邉	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 松浦	

【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
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+