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

※2026年02月22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	09:30-10:00 Rin-Ballet 岡田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 岡田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 名倉	09:30-10:00 ◎ピラControlF 本多	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 本多	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 川又	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 名倉	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 名倉	08:00-08:30 ◎ピラPerBackBody 名倉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 名倉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 川又	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 川又	定休日	09:30-10:15 Power Basic 本多	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 本多	●09:30-10:20 ◎ピラB+ 本多	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 名倉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 川又	08:00-08:30 ◎ピラStretchC 名倉	定休日	08:00-08:30 ◎ピラHipLine 中塚	
		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 本多	10:40-11:30 ◎ピラJumpM 岡田	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 名倉	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 名倉	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 本多	09:20-09:50 ◎ピラChestSR 本多		10:50-11:20 ◎ピラcore 名倉	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 岡田	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 名倉	10:40-11:10 Rin-Ballet 岡田	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 本多	09:20-09:50 Rin-Ballet 岡田		10:40-11:10 ◎ピラRefCore 本多	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 本多	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 本多	10:30-11:20 ◎ピラB+ 名倉	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 川又	09:00-09:45 Power Basic 名倉		09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 中塚	09:30-10:00 ◎ピラControlF 本多
		11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 本多	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 名倉	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 川又	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 名倉	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 岡田	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 名倉		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 川又	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 名倉	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 川又			●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 本多		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 名倉	12:00-12:30 ◎ピラTotalBody 岡田	11:50-12:20 ◎ピラcore 名倉	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 川又	12:10-13:00 ◎ピラA+ 岡田	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 岡田		10:20-11:10 ◎ピラLower+ 川又	●10:30-11:20 ◎ピラB+ 本多
		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 川又	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 名倉	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 川又	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 本多	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 岡田	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 川又			13:10-14:00 ◎ピラB+ 名倉	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 川又	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 名倉	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 川又	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 本多		13:00-13:30 ◎ピラcore 名倉		12:50-13:35 Boost Upper&Lower 名倉	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 川又	13:30-14:00 ◎ピラHipLine 中塚	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 名倉		11:40-12:10 Cardio Reform Blast 岡田	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 川又
		17:10-18:00 ◎ピラB+ 本多	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 本多	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 川又	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 川又	17:30-18:00 ◎ピラStretchC 名倉	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 川又		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 名倉		16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 川又	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 本多	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 本多	17:00-17:30 ◎ピラControlF 本多				17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 中塚	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 中塚	17:30-18:00 Cardio Reform Blast 岡田		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 本多		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 川又	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 名倉
		18:30-19:00 ◎ピラChestSR 本多	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 名倉	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 名倉	18:30-19:00 ◎ピラcore 名倉	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 名倉	16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 本多		18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 本多	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 川又	14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 本多	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 岡田	18:25-19:10 Power Basic 岡田	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 川又		18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 本多	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 川又	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 名倉	18:40-19:10 ◎ピラHipLine 中塚	18:30-19:20 ◎ピラB+ 岡田	13:50-14:20 Rin-Ballet 岡田		14:50-15:35 Boost Upper&Lower 岡田	15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 中塚
		19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 川又	19:40-20:30 ◎ピラB+ 本多	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 岡田	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 川又	19:40-20:30 ◎ピラJumpM 岡田	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 名倉		20:00-20:30 Rin-Ballet 岡田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川又	15:50-16:20 ◎ピラControlF 本多	19:50-20:20 ◎ピラChestSR 本多	19:40-20:30 ◎ピラA+ 岡田	15:20-16:10 ◎ピラA+ 岡田		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 名倉	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 中塚	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 名倉	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 名倉	19:50-20:20 ◎ピラHipLine 中塚			16:20-16:50 ◎ピラControlF 本多	
		20:50-21:40 ◎ピラLower+ 川又	21:00-21:30 ◎ピラControlF 本多	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 岡田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 川又	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 名倉			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 岡田	21:00-21:30 Rin-Ballet 岡田		●20:50-21:40 ◎ピラB+ 本多	21:00-21:30 ◎ピラControlF 本多			20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 川又	21:10-21:40 ◎ピラHipLine 中塚	21:00-21:45 Power Basic 中塚	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 岡田	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 中塚			17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 本多	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 名倉
																								18:20-19:10 ◎ピラLower+ 川又
																								19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川又
																								21:00-21:45 Power Basic 名倉

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
			08:00-08:30 ◎ピラHipLine 中塚
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 川又	09:30-10:20 ◎ピラB+ 本多	09:30-10:00 ◎ピラControlF 本多	09:00-09:50 ◎ピラB+ 中塚
		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 中塚	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 岡田
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 川又	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 本多		11:20-11:50 Rin-Ballet 岡田
12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 名倉	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 中塚	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 土屋	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 川又
13:10-13:40 ◎ピラHipLine 中塚	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 中塚		13:40-14:30 ◎ピラLower+ 名倉
			16:20-17:10 ◎ピラJumpM 岡田
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 中塚	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 名倉	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 土屋	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 名倉
18:40-19:30 ◎ピラB+ 名倉	18:30-19:00 ◎ピラPerBackBody 名倉	18:40-19:10 ◎ピラHipLine 中塚	
20:00-20:30 ◎ピラcore 名倉	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川又	19:40-20:30 ◎ピラJumpM 岡田	
21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 中塚	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 川又	21:00-21:30 Rin-Ballet 岡田	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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+