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

※2026年02月24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
							08:00–08:50 ◎ヒラLower+ 香川				08:00–08:30 ◎ヒラRefBody 荒井			08:00–08:30 ◎ヒラPerBackBody 西田						08:00–08:50 ◎ヒラB+ 福田		10分 08:00–08:45 Power Basic 佐々木	
		09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 荒井	09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 佐々木	09:30–10:00 ◎ヒラcore 西田	10分 09:30–10:15 Power Basic 佐々木	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 香川	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 香川		09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 福田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 荒井	09:10–10:00 ◎ヒラWaist+ 荒井	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 佐々木	10分 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福田	09:10–10:00 ◎ヒラLower+ 西田		10分 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 佐々木	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 佐々木	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 香川	09:30–10:00 ◎ヒラControlF 西田	10分 09:30–10:15 Power Basic 福田	09:20–10:10 ◎ヒラH&L+ 福田	09:20–09:50 ◎ヒラRefCore 香川	09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 佐々木
		10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 荒井	10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 佐々木	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 西田	11:00–11:30 ◎ヒラTotalBody 佐々木	10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 香川	10分 10:50–11:40 ◎ヒラA+ 西田		10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 福田	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 荒井	10:40–11:30 ◎ヒラUpper+ 青山	11:00–11:30 ◎ヒラcore 佐々木	10:50–11:40 ◎ヒラB+ 福田	10:40–11:30 ◎ヒラUpper+ 福田		10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 佐々木	11:00–11:50 ◎ヒラB&A+ 香川	10:40–11:30 ◎ヒラH&L+ 田口	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 福田	10:40–11:30 ◎ヒラUpper+ 森山	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 森山	10:40–11:30 ◎ヒラLower+ 佐々木
		11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 福田	11:50–12:20 ◎ヒラControlF 佐々木	11:50–12:40 ◎ヒラB+ 佐々木	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 佐々木	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 香川	12:10–12:40 ◎ヒラTotalBody 西田		10分 11:50–12:35 Power Basic 荒井	12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 荒井	12:10–12:55 Power Basic 青山	12:10–13:00 ◎ヒラWaist+ 佐々木	12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 福田	12:10–12:40 ◎ヒラRefCore 福田		12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 田口	11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 森山	12:30–13:00 ◎ヒラRefCore 香川	12:00–12:50 ◎ヒラUpper+ 佐々木	12:10–12:40 ◎ヒラcore 西田	12:00–12:30 ◎ヒラRefCore 福田	12:00–12:50 ◎ヒラB+ 香川	12:10–12:40 ◎ヒラHipLine 佐々木
		12:50–13:40 ◎ヒラB+ 荒井		13:10–13:40 ◎ヒラRefCore 佐々木	13:40–14:30 ◎ヒラB&A+ 佐々木	13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 福田	10分 13:15–14:00 Boost Upper&Lower 福田		13:10–13:40 ◎ヒラRefCore 荒井	13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 福田	13:30–14:00 ◎ヒラRefBody 福田	10分 13:40–14:25 Power Basic 荒井	13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 森山	10分 13:20–14:05 Boost Upper&Lower 西村		10分 13:10–14:00 ◎ヒラJumpM 西田	13:10–14:00 ◎ヒラB&A+ 佐々木	13:40–14:30 ◎ヒラUpper+ 森山		10分 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 香川	10分 13:10–13:55 Power Basic 香川	13:30–14:20 ◎ヒラWaist+ 香川	13:20–13:50 ◎ヒラRefCore 香川
定休日		14:10–15:00 ◎ヒラH&L+ 荒井	14:10–15:00 ◎ヒラLower+ 荒井			14:30–15:00 ◎ヒラBackStyle 福田	14:30–15:00 ◎ヒラBackStyle 福田	定休日	10分 14:10–14:55 Boost Upper&Lower 香川	10分 14:30–15:15 Power Basic 福田	14:40–15:30 ◎ヒラH&L+ 青山	14:30–15:20 ◎ヒラUpper+ 森山	10分 14:40–15:25 Power Basic 西村	定休日	14:30–15:20 ◎ヒラUpper+ 田口	14:30–15:00 ◎ヒラControlF 西田			14:30–15:20 ◎ヒラB&A+ 香川	14:30–15:20 ◎ヒラB&A+ 香川	定休日	15:00–15:30 ◎ヒラBackStyle 福田	
							15:40–16:30 ◎ヒラWaist+ 福田				16:00–16:45 Boost Upper&Lower 青山			16:00–16:50 ◎ヒラH&L+ 西村					16:40–17:10 ◎ヒラHipLine 佐々木		15:50–16:20 ◎ヒラRefCore 香川		
			17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 香川		17:10–17:40 ◎ヒラRefCore 荒井	17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 福田	17:10–17:40 ◎ヒラRefBody 荒井		17:00–17:30 ◎ヒラChestSR 奥田	17:20–17:50 ◎ヒラControlF 西田	17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 香川	17:10–17:40 ◎ヒラRefCore 荒井	17:20–18:10 ◎ヒラHipLine 佐々木	17:20–18:10 ◎ヒラWaist+ 佐々木		17:20–17:50 ◎ヒラRefBody 田口	10分 17:20–18:05 Power Basic 佐々木	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 森山			16:50–17:40 ◎ヒラUpper+ 森山		
				18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 福田					10分 18:10–18:55 Power Basic 奥田	10分 18:30–19:15 Boost Upper&Lower 西田	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 香川	18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 荒井	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 森山	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 佐々木		18:20–19:10 ◎ヒラB&A+ 田口	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 福田	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 森山	18:00–18:50 ◎ヒラB&A+ 田口	17:40–18:10 ◎ヒラRefCore 香川	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 森山	17:40–18:30 ◎ヒラUpper+ 福田	18:10–19:00 ◎ヒラWaist+ 福田
		18:20–18:50 ◎ヒラTotalBody 西田	18:40–19:30 ◎ヒラB+ 香川		18:20–19:10 ◎ヒラB+ 荒井	18:40–19:10 ◎ヒラRefBody 荒井	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 荒井													18:40–19:30 ◎ヒラB+ 佐々木				
		19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 香川	20:00–20:30 ◎ヒラBackStyle 福田	19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 香川	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 荒井	10分 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 荒井			19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 奥田	19:50–20:20 ◎ヒラRefCore 香川		19:50–20:20 ◎ヒラcore 西田	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 佐々木			19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 福田	20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 福田	10分 19:40–20:25 Power Basic 福田	19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 田口	20:00–20:50 ◎ヒラUpper+ 佐々木			10分 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 福田
		21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 香川	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 福田	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 香川	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 荒井	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 荒井			10分 21:00–21:50 ◎ヒラA+ 西田	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 香川		21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 西田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐々木			21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 福田	10分 21:00–21:50 ◎ヒラA+ 西田	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 福田	10分 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 香川	21:20–21:50 ◎ヒラcore 佐々木			21:00–21:50 ◎ヒラB&A+ 西田

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 ◎ピラWaist+ 香川
10分			
09:30-10:15 Power Basic 香川	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 福田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 香川	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 香川
		10分	
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 香川	10:40-11:30 ◎ピラB+ 福田	10:50-11:35 Power Basic 香川	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 香川
			12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 佐々木
12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 香川	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 森山	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 福田	
			10分
			13:20-14:05 Boost Upper&Lower 佐々木
13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 森山	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 森山	13:50-14:20 ◎ピラRefCore 福田	
			14:40-15:30 ◎ピラH&L+ 佐々木
			16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 西田
16:50-17:40 ◎ピラLower+ 香川	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 森山		
		17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 西田	17:20-17:50 ◎ピラControlF 西田
			10分
18:20-18:50 ◎ピラRefCore 香川	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 佐々木	10分 18:30-19:20 ◎ピラJumpM 西田	18:20-19:05 Power Basic 西田
	10分		
19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 森山	19:40-20:25 Power Basic 佐々木		
		20:00-20:50 ◎ピラLower+ 佐々木	
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 森山	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 佐々木	21:20-21:50 ◎ピラcore 佐々木	

【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

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+