2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 二子玉川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月27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 ◎ピラRefCore 小林	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山田	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 小林	09:30-10:20 ◎ピラB+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 林	08:30-09:00 ◎ピラRefBody 川崎	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 佐藤	10分 09:30-10:20 ◎ピラA+ 林	10分 08:30-09:20 ◎ピラA+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 林	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 山田	定休日	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 林	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 松村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松村	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 山田	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 松村	定休日	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 廣永	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 松村
		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 山田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 山田	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 小林	10分 10:50-11:40 ◎ピラA+ 林	10:50-11:20 ◎ピラControlF 林	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 山田		10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	●10:50-11:40 ◎ピラB+ 林	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 川崎	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 松村	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 山田		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 松村	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 小林	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 松村	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 林	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 林	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 松村		●09:50-10:40 ◎ピラB+ 廣永	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 松村
		10分 11:50-12:40 ◎ピラJumpM 林	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 佐藤	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 山田	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 山田	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 林		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 川崎	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 佐藤	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 川崎	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 林	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 川崎	11:10-11:40 ◎ピラTotalBody 佐藤 12:10-12:40 ◎ピラStretchC 林		●11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 川満	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 山田	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 小林	11:50-12:20 ◎ピラControlF 林	11:30-12:20 ◎ピラB+ 林	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 山田 12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 山田		11:10-11:40 ◎ピラChestSR 林 12:10-12:40 ◎ピラControlF 林	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 濱野
			13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 山田	13:10-13:40 ◎ピラcore 林	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 川崎		13:10-13:40 ◎ピラRefBody 川崎		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山田	●13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 林	13:10-13:40 ◎ピラControlF 林	13:10-13:40 ◎ピラControlF 林		10分 13:10-13:40 ◎ピラChestSR 林		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 佐藤	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 林	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 山田	13:30-14:00 ◎ピラcore 林		13:10-14:00 ◎ピラJumpM 林	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 濱野
							14:30-15:00 ◎ピラcore 林				14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 佐藤			10分 14:20-15:10 ◎ピラA+ 林							14:30-15:00 ◎ピラRefBody 山田		14:30-15:20 ◎ピラLower+ 小林	
							15:30-16:00 ◎ピラPerBackBody 林				15:30-16:00 ◎ピラRefCore 佐藤			15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 山田							●15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 金田		15:50-16:20 ◎ピラRefCore 林	
		16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 佐藤		16:20-16:50 ◎ピラStretchC 小林	16:20-16:50 ◎ピラPerBackBody 林		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 山田		●16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 川崎		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 山田					16:20-16:50 ◎ピラRefCore 佐藤		16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 佐藤	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 佐藤	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 林			16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 山田	
		17:20-17:50 ◎ピラcore 林	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 佐藤	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 小林	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 林	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 有末	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 林			17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 小林		17:00-17:30 ◎ピラRefBody 山田	●17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 川崎	17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 小林		17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 林	17:00-17:50 ◎ピラB+ 廣永	●17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 川満	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	17:40-18:10 ◎ピラControlF 林				17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 濱野
		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 川崎	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 佐藤	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 山田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 川崎	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 佐藤			18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 山田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 川崎	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 川崎	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 山田	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 川崎	18:00-18:30 ◎ピラChestSR 小林		18:20-19:10 ◎ピラB+ 林	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 廣永	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 川満	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 林	18:40-19:30 ◎ピラB+ 佐藤	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 林		18:10-18:40 ◎ピラRefBody 山田	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 佐藤
		19:40-20:10 ◎ピラRefBody 佐藤	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 川崎	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 川崎	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川崎	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 山田			19:20-20:10 ◎ピラLower+ 有末	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 山田		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 川崎	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 林			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 佐藤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 佐藤	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 佐藤		20:00-20:30 ◎ピラRefCore 佐藤				20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 林
		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 川崎	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 川崎	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 山田	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 林	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 山田			20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 有末	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 山田		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 川崎	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 林			21:00-21:30 ◎ピラControlF 林	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 佐藤	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 佐藤				21:00-21:30 ◎ピラcore 林

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
			08:30-09:00 ◎ピラControlF 林
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラB+ 佐藤	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 林
10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 松村	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 佐藤	10:30-11:20 ◎ピラA+ 佐藤
11:50-12:40 ◎ピラB+ 林	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 佐藤	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 小林	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 小林
13:10-13:40 ◎ピラChestSR 林	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 松村	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 佐藤	12:50-13:40 ◎ピラB+ 佐藤
			14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 山田
			15:30-16:00 ◎ピラStretchC 林
16:20-16:50 ◎ピラControlF 林	16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 佐藤	16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 佐藤	16:30-17:00 ◎ピラcore 林
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山田	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 林	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 佐藤	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 山田
18:40-19:10 ◎ピラRefCore 佐藤	18:40-19:10 ◎ピラControlF 林	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 山田	
19:45-20:35 ◎ピラH&L+ 山田	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 山田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 山田	
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 山田	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 山田	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 山田	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30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+