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

※2026年02月24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	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 横山	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 大井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 平田	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 平田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮本	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 秋葉	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 秋葉	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 横山	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 平田	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 大井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 平田	定休日	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 横山	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 秋葉	09:00-09:50 ◎ビラB+ 大井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大井	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 宮本	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 平田	定休日	08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 横山	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 宮本
		10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 大井	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大井	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 平田	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 平田		09:50-10:40 ◎ビラLower+ 秋葉		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 秋葉	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 横山	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 平田	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 大井	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 秋葉	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 秋葉		09:30-10:00 ◎ビラcore 宮本	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 秋葉	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 大井	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 大井	10:20-10:50 ◎ビラcore 宮本	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 横山		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 横山	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 宮本
		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 大井		11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 横山	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 秋葉	11:00-11:30 ◎ビラStretchC 宮本	11:10-11:40 ◎ビラRefCore 宮本			11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 平田	11:10-11:40 ◎ビラStretchC 横山		11:40-12:10 ◎ビラStretchC 宮本	11:10-11:40 ◎ビラRefCore 大井			11:40-12:10 ◎ビラStretchC 宮本	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 宮本		11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 横山	11:10-12:00 ◎ビラB&A+ 大井			10:50-11:20 ◎ビラRefCore 宮本	
		12:40-13:10 ◎ビラRefCore 横山	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 横山		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 秋葉	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 宮本	12:10-13:00 ◎ビラB+ 宮本		12:20-12:50 ◎ビラRefCore 大井	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 平田	12:10-12:40 ◎ビラcore 宮本	12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 大井	12:40-13:10 ◎ビラcore 宮本	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 平田		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 平田	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 宮本	12:20-12:50 ◎ビラRefCore 大井		12:20-12:50 ◎ビラTotalBody 横山	12:30-13:00 ◎ビラRefBody 平田			11:20-12:10 ◎ビラLower+ 秋葉	
							13:30-14:00 ◎ビラRefBody 平田				13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 平田												11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 宮本	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 秋葉
			14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 秋葉				14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 平田				14:50-15:20 ◎ビラRefBody 宮本			13:50-14:40 ◎ビラLower+ 秋葉							13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 秋葉			13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 大井	
		15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 秋葉											15:00-15:50 ◎ビラLower+ 秋葉	15:10-15:40 ◎ビラRefBody 平田							15:10-15:40 ◎ビラRefCore 大井		14:30-15:00 ◎ビラRefCore 大井	
							15:50-16:20 ◎ビラTotalBody 横山				15:50-16:40 ◎ビラLower+ 秋葉												15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 平田	16:00-16:30 ◎ビラRefBody 平田
		16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 宮本							16:30-17:20 ◎ビラLower+ 大井					16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 大井							16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 宮本				
			17:00-17:50 ◎ビラLower+ 秋葉		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 秋葉	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 平田	16:50-17:35 Boost Upper&Lower 横山			17:00-17:45 Boost Upper&Lower 宮本	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 秋葉	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 横山	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 横山			17:10-17:40 ◎ビラRefCore 大井	17:00-17:45 Power Basic 横山	●16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 平田		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 秋葉				16:50-17:40 ◎ビラLower+ 平田	●17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 平田
														17:30-18:00 ◎ビラRefCore 大井							17:30-18:00 ◎ビラRefBody 宮本			
		18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 宮本							17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 大井															
			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 秋葉	18:10-19:00 ◎ビラB+ 宮本		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 平田				18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 宮本		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 平田	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 横山			18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 大井	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 横山	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 平田	18:30-19:00 ◎ビラRefBody 平田					18:20-19:10 ◎ビラLower+ 平田
					18:40-19:30 ◎ビラLower+ 大井															18:30-19:20 ◎ビラLower+ 秋葉				
		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 秋葉							19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 宮本										19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 秋葉					
			19:40-20:30 ◎ビラB+ 宮本	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 大井		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大井				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大井		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 平田	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 大井			19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 平田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 平田	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 秋葉			19:50-20:20 ◎ビラRefCore 大井				19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 横山
					20:00-20:30 ◎ビラRefCore 大井																			
		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 秋葉							20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 宮本										20:40-21:30 ◎ビラLower+ 秋葉					
			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 宮本	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 宮本	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 大井	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 大井				21:00-21:45 Power Basic 大井		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 平田	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 大井			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 平田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 平田	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 秋葉		20:50-21:40 ◎ビラB+ 大井					21:00-21:30 ◎ビラStretchC 横山

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
			●08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 平田
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 秋葉	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 平田	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 横山	
			09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 平田
10:20-11:10 ◎ピラLower+ 秋葉	●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 平田	10:00-10:45 Power Basic 横山	
			11:10-11:40 ◎ピラcore 宮本
11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 宮本		11:20-12:05 Power Basic 大井	
	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 宮本		12:10-12:40 ◎ピラRefBody 平田
13:00-13:30 ◎ピラRefCore 宮本			
			13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 秋葉
			15:10-16:00 ◎ピラLower+ 秋葉
	16:00-16:30 ◎ピラcore 宮本		
			16:30-17:00 ◎ピラStretchC 宮本
17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 横山	17:00-17:45 Power Basic 宮本		
		17:20-18:05 Power Basic 大井	17:30-18:15 Power Basic 宮本
18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 横山	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 平田	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 大井	
19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 大井	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 秋葉	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 秋葉	
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 大井	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 秋葉	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 秋葉	

【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BackStyle	Beauty Back Style	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

◎ … 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+