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

※2026年02月21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	09:00-09:50 ◎ビラB+ 橋本 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 住田 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 住田 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 橋本 16:20-16:50 ◎ビラHipLine 関口 17:20-18:10 ◎ビラJumpM 熊谷 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 住田 20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 関口 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 関口	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 住田 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 住田 11:40-12:10 ◎ビラHipLine 藤原 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 住田 17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 藤原 18:40-19:10 ◎ビラcore 藤原 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 橋本 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 橋本	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 関口 10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 関口 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 熊谷 12:20-13:10 ◎ビラB+ 熊谷 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 関口 18:40-19:10 ◎ビラControlF 熊谷 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 藤原 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 藤原	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 関口 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 橋本 11:40-12:10 ◎ビラcore 関口 12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 関口 13:40-14:30 ◎ビラB+ 橋本 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 住田 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 橋本 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 住田 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 住田	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 熊谷 10:00-10:50 ◎ビラA+ 熊谷 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 藤原 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 橋本 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 藤原 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 藤原 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 橋本 21:00-21:45 Power Basic 橋本	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 住田 09:50-10:20 ◎ビラChestSR 熊谷 10:50-11:20 ◎ビラControlF 熊谷 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 住田 14:10-15:00 ◎ビラB+ 橋本 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 住田 16:50-17:35 Power Basic 橋本 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 橋本	定休日	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 熊谷 10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 熊谷 11:20-12:10 ◎ビラB+ 橋本 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 藤原 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 藤原 21:00-21:45 Power Basic 藤原	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 関口 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 住田 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 住田 12:40-13:10 ◎ビラcore 関口 13:40-14:25 Power Basic 関口 17:40-18:10 ◎ビラHipLine 藤原 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 住田 20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 藤原 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 藤原	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 関口 09:50-10:20 ◎ビラBackStyle 関口 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 橋本 12:10-13:00 ◎ビラB+ 橋本 14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 藤原 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 藤原 17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 関口 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 藤原 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 関口	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 住田 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 住田 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 橋本 13:00-13:50 ◎ビラB+ 橋本 14:20-14:50 ◎ビラControlF 関口 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 住田 19:00-19:45 Boost Upper&Lower 橋本 20:20-20:50 ◎ビラHipLine 関口	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 熊谷 10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 熊谷 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 藤原 12:40-13:30 ◎ビラB+ 藤原 16:20-16:50 ◎ビラChestSR 関口 17:20-17:50 ◎ビラcore 藤原 18:20-19:10 ◎ビラB+ 関口 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 橋本 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 関口	08:30-09:00 ◎ビラRefBody 藤原 09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 藤原 10:50-11:20 ◎ビラControlF 熊谷 11:50-12:40 ◎ビラB+ 藤原 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 住田 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 住田 16:50-17:35 Power Basic 橋本 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 橋本	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 藤原 10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 藤原 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 橋本 13:00-13:50 ◎ビラB+ 橋本 14:20-15:10 ◎ビラLower+ 住田 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 住田 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 住田 20:20-20:50 ◎ビラHipLine 関口 21:20-21:50 ◎ビラStretchC 関口	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 橋本 10:00-10:45 Power Basic 熊谷 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 関口 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 橋本 14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 関口 17:20-18:10 ◎ビラA+ 熊谷 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 関口 19:40-20:30 ◎ビラB+ 藤原 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 藤原	09:00-09:50 ◎ビラB+ 橋本 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 橋本 11:40-12:10 ◎ビラRefBody 関口 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 関口 14:00-14:30 ◎ビラHipLine 藤原 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 藤原 19:00-19:30 ◎ビラcore 藤原 20:00-20:50 ◎ビラJumpM 熊谷 21:20-21:50 ◎ビラStretchC 熊谷	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 関口 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 橋本 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 橋本 12:40-13:10 ◎ビラBackStyle 関口 13:40-14:30 ◎ビラB+ 関口 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 住田 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 住田 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 橋本 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 住田	09:00-09:45 Power Basic 関口 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 関口 11:40-12:10 ◎ビラStretchC 熊谷 12:40-13:30 ◎ビラA+ 熊谷 14:00-14:30 ◎ビラRefCore 橋本 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 住田 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 住田 19:40-20:30 ◎ビラB+ 橋本 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 橋本	08:30-09:00 ◎ビラControlF 熊谷 09:30-10:20 ◎ビラJumpM 熊谷 10:50-11:20 ◎ビラStretchC 熊谷 11:50-12:35 Power Basic 藤原 14:40-15:30 ◎ビラB&A+ 藤原 16:00-16:30 ◎ビラcore 藤原 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 住田 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 住田	定休日	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 藤原 09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 藤原 11:10-11:55 Power Basic 関口 12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 住田 14:50-15:20 ◎ビラTotalBody 関口 15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 住田 17:10-18:00 ◎ビラA+ 熊谷 18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 熊谷	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 住田 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 住田 11:40-12:25 Power Basic 橋本 13:00-13:30 ◎ビラRefCore 橋本 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 熊谷 19:00-19:50 ◎ビラJumpM 熊谷 20:20-20:50 ◎ビラChestSR 関口 21:20-21:50 ◎ビラControlF 関口

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BackStyle 関口
09:00-09:45 Power Basic 藤原	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 藤原	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 住田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 関口
10:20-10:50 ◎ピラcore 藤原	10:20-11:10 ◎ピラB+ 関口	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 住田	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 熊谷
11:20-12:10 ◎ピラLower+ 住田	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 藤原	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 熊谷	11:50-12:40 ◎ピラA+ 熊谷
12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 関口	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 藤原	13:00-13:30 ◎ピラStretchC 熊谷	
	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 橋本		14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 藤原
			16:00-16:30 ◎ピラRefBody 藤原
	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 関口	17:20-17:50 ◎ピラcore 藤原	17:00-17:45 Power Basic 橋本
18:40-19:10 ◎ピラHipLine 藤原	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 関口	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 住田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 橋本
19:40-20:30 ◎ピラB+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 橋本	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 住田	
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 橋本	21:00-21:45 Power Basic 橋本	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 藤原	

【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

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+