2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 本郷三丁目店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月24日02:04 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	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 藤原	10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 齋藤	10:00-10:50 ◎ビラA+ 石船	10:00-10:30 ◎ビラRefCore 藤原	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 藤原	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 藤原	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	定休日	09:30-10:00 ◎ビラControlF 石船	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 柏田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 石船	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 藤原	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 齋藤	定休日	08:30-09:20 ◎ビラA+ 石船	09:30-10:00 ◎ビラControlF 石船
		10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 藤原	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 齋藤	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 藤原	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 齋藤	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 藤原		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	10:50-11:20 ◎ビラControlF 石船	09:50-10:40 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 藤原	11:20-12:10 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	09:50-10:40 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 藤原	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	10:50-11:40 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 藤原	09:50-10:20 ◎ビラStretchC 齋藤	10:50-11:35 Power Basic 藤原	09:50-10:40 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 石船
		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 藤原	12:20-13:05 Power Basic 齋藤	12:40-13:30 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 齋藤	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 齋藤	11:10-11:40 ◎ビラRefBody 齋藤		12:10-12:40 ◎ビラStretchC 齋藤	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 石船	11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 藤原	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤原	12:40-13:25 Boost Upper&Lower クロヘ゛ロ	11:10-11:40 ◎ビラRefBody 齋藤		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 藤原	12:05-12:55 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 柏田	11:50-12:35 Boost Upper&Lower クロヘ゛ロ	12:20-12:50 ◎ビラRefCore 藤原			11:10-11:40 ◎ビラRefBody 藤原	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 藤原
				14:00-14:30 ◎ビラControlF 石船	13:35-14:25 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ				13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 齋藤		12:30-13:00 ◎ビラStretchC 石船					12:50-13:35 Power Basic 藤原				13:20-14:10 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ					
														14:20-14:50 ◎ビラStretchC 石船										
							15:20-16:05 Boost Upper&Lower 藤原				15:25-16:10 Boost Upper&Lower 藤原			15:20-16:10 ◎ビラA+ 石船							15:20-16:10 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ			15:25-15:55 ◎ビラTotalBody 石船	
							16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 藤原				16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 藤原			16:40-17:30 ◎ビラB+ 齋藤							16:40-17:30 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ			16:25-17:10 Power Basic 藤原	
		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ			17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 藤原	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 藤原	17:40-18:30 ◎ビラB+ 齋藤		18:05-18:35 ◎ビラRefBody 齋藤	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	17:40-18:30 ◎ビラA+ 石船		18:00-18:30 ◎ビラControlF 石船	18:00-18:30 ◎ビラControlF 石船				18:00-18:30 ◎ビラRefBody 齋藤	17:25-18:15 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	17:45-18:30 Boost Upper&Lower クロヘ゛ロ	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 藤原		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 藤原
		19:00-19:50 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ	19:00-19:50 ◎ビラB+ 齋藤	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 齋藤	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 藤原			19:05-19:50 Power Basic 齋藤	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 藤原		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 齋藤	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 石船			18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 藤原	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 藤原	19:00-19:50 ◎ビラB+ 齋藤	18:45-19:30 Power Basic 齋藤	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 石船				18:40-19:30 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ
		20:20-20:50 ◎ビラControlF 石船	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 藤原	20:20-20:50 ◎ビラRefBody 齋藤	20:00-20:50 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 齋藤			20:20-20:50 ◎ビラStretchC 石船	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 藤原		20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 齋藤	20:00-20:50 ◎ビラA+ 石船			20:00-20:30 ◎ビラStretchC 齋藤	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 齋藤	20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 藤原	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 齋藤	20:00-20:50 ◎ビラLower+ クロヘ゛ロ				20:00-20:50 ◎ビラUpper+ クロヘ゛ロ
			21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 藤原	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 齋藤						21:20-21:50 ◎ビラRefBody 藤原		21:20-21:50 ◎ビラStretchC 齋藤	21:20-21:50 ◎ビラControlF 石船			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 齋藤	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 齋藤		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 齋藤	21:20-21:50 ◎ビラControlF 石船				21:20-21:50 ◎ビラRefBody 齋藤

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 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 藤原
10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤原	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ ｸﾛﾍﾞﾛ	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 藤原	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤原
11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤原	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ ｸﾛﾍﾞﾛ	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 藤原	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 藤原
12:40-13:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 齋藤	12:10-12:55 Boost Upper&Lower ｸﾛﾍﾞﾛ	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤	
	13:25-13:55 ◎ﾋﾟﾗStretchC 齋藤	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤原	
			15:30-16:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 石船
			16:40-17:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 石船
17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤原		17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ ｸﾛﾍﾞﾛ	17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ ｸﾛﾍﾞﾛ
19:00-19:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 齋藤	19:00-19:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 齋藤	19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ ｸﾛﾍﾞﾛ	
20:00-20:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤	20:00-20:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤	20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗStretchC 齋藤	
	21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗStretchC 齋藤	21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 齋藤	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾟﾗ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+