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

※2026年02月27日02:00 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	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 中鉢 10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 末廣 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 末廣 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 中鉢 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 中鉢 18:40-19:30 ◎ビラB+ 今野 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 今野 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中鉢	09:30-10:15 Power Basic 木原 10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 木原 12:00-12:30 ◎ビラcore 小笠原 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 末廣 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 中鉢 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中鉢 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 小笠原	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 木原 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 木原 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 末廣 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 末廣 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 中鉢 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 中鉢	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 濱口 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 濱口 12:10-12:40 ◎ビラRefBody 中鉢 17:20-18:05 Power Basic 木原 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 末廣 19:40-20:30 ◎ビラB+ 末廣 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 木原	09:30-10:00 ◎ビラcore 小笠原 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 濱口 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 濱口 13:20-13:50 ◎ビラBackStyle 小笠原 18:40-19:25 Power Basic 小笠原 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 木原 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 木原	09:30-10:20 ◎ビラB+ 小笠原 10:40-11:10 ◎ビラcore 小笠原 11:30-12:15 Boost Upper&Lower 小笠原 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 木原 15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 木原 16:10-16:40 ◎ビラHipLine 木原 17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 木原	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 森宮 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 森宮 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 中鉢 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 森宮 18:30-19:00 ◎ビラcore 小笠原 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 中鉢 20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 中鉢	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 濱口 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 濱口 12:10-12:55 Power Basic 白谷 13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 白谷 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 中鉢 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 中鉢 19:40-20:30 ◎ビラB+ 小笠原 21:00-21:30 ◎ビラcore 小笠原	09:30-10:15 Power Basic 木原 10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 木原 11:30-12:00 ◎ビラRefBody 中鉢 12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 中鉢 15:00-15:50 ◎ビラLower+ 濱口 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 濱口 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 木原	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 木原 10:30-11:20 ◎ビラB+ 木原 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中鉢 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 中鉢 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中鉢 19:45-20:30 Power Basic 木原 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 木原	09:00-09:30 ◎ビラcore 小笠原 10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 木原 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 濱口 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 濱口 18:10-18:55 Power Basic 小笠原 19:30-20:00 ◎ビラRefBody 木原 20:30-21:20 ◎ビラLower+ 木原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木原 10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 木原 11:50-12:20 ◎ビラChestSR 山本 14:30-15:00 ◎ビラHipLine 木原 15:30-16:15 Boost Upper&Lower 木原 16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 山本 17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 山本	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 木原 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 中鉢 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 中鉢 13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 木原 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 中鉢 20:00-20:30 ◎ビラHipLine 木原 21:00-21:45 Power Basic 木原	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 武田 10:50-11:20 ◎ビラcore 小笠原 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 武田 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 武田 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中鉢 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 中鉢 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 木原	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 小笠原 10:30-11:00 ◎ビラHipLine 小笠原 11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 武田 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 武田 17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 木原 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 木原 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 白谷 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 白谷	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中鉢 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中鉢 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 中鉢 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 中鉢 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 小笠原 19:40-20:30 ◎ビラB+ 小笠原 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 小笠原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 濱口 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 濱口 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 木原 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 木原 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 中鉢 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 中鉢	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 中鉢 10:20-11:05 Power Basic 木原 11:30-12:00 ◎ビラcore 木原 12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 中鉢 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 濱口 16:40-17:30 ◎ビラLower+ 濱口 17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 木原	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 山本 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 山本 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 木原 13:10-13:40 ◎ビラChestSR 山本 14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 中鉢 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 中鉢 16:50-17:20 ◎ビラHipLine 木原 17:50-18:20 ◎ビラRefBody 中鉢	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 小笠原 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 木原 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 小笠原 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 中鉢 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 中鉢 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 木原 21:00-21:50 ◎ビラB+ 木原

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
09:30-10:15 Power Basic 小野寺	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 中鉢	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 濱口	09:30-10:00 ◎ピラcore 小笠原
10:50-11:20 ◎ピラRefCore 小野寺	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 中鉢	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 濱口	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 高野
11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 小笠原	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 濱口	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 木原	11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 小笠原
	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 濱口	13:30-14:15 Power Basic 木原	12:20-12:50 ◎ピラRefCore 高野
			15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 高野
			16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 高野
	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 小笠原	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 中鉢	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 小笠原
18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 木原	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 中鉢	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 中鉢	
19:40-20:30 ◎ピラB+ 木原	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 佐藤	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 中鉢	
21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 小笠原	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 中鉢	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 木原	

【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

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+