2026年2月レッスンスケジュール Rintosull ミナノバ相模原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月25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Upper+ 高岡	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 三島	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 川端	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 三島	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高岡	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 川端	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 三島	09:30-10:00 ◎ビラControlF 三島	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 川端	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 高岡	09:30-10:20 ◎ビラB+ 三島	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 川端	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三島	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 三島	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 三島	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 川端	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 吉田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 川端	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 平山
			10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 三島		10:30-11:00 ◎ビラStretchC 三島					10:30-11:20 ◎ビラLower+ 三島								10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 三島		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川端	10分			10:30-11:20 ◎ビラB+ 三島
		10:50-11:20 ◎ビラcore 高岡		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 川端		10:50-11:20 ◎ビラControlF 高岡	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川端		10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 三島		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川端	10:50-11:20 ◎ビラcore 高岡	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 高岡	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 川端		10:50-11:20 ◎ビラHipLine 三島	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 吉田		10:50-11:20 ◎ビラControlF 三島		10:50-11:20 ◎ビラHipLine 高岡		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 川端	
			10分		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 川端													11:30-12:20 ◎ビラLower+ 吉田							
		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川端	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 高岡	11:50-12:35 Power Basic 高岡		11:50-12:20 ◎ビラcore 高岡			11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 小熊	11:50-12:40 ◎ビラB+ 小熊	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 小熊	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 高岡	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 高岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三島		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 高岡	12:10-12:55 Power Basic 川端		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 高岡	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 三島	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 高岡		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 高岡	11:50-12:20 ◎ビラControlF 三島
							12:10-13:00 ◎ビラB+ 小熊																	
												12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 川端							12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 高岡	12:50-13:20 ◎ビラHipLine 三島	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 三島			
		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 川端		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 高岡					13:10-14:00 ◎ビラLower+ 小熊	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 小熊	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 小熊		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 三島	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 高岡		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 高岡								
														14:10-14:40 ◎ビラControlF 高岡							14:10-14:40 ◎ビラRefCore 三島			
							14:40-15:10 ◎ビラRefBody 川端																	
																							15:10-15:40 ◎ビラcore 高岡	
							15:40-16:10 ◎ビラHipLine 三島																	
											16:30-17:20 ◎ビラLower+ 吉田			16:20-17:10 ◎ビラLower+ 川端							16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 高岡			16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 吉田	
			17:00-17:45 Boost Upper&Lower 高岡		17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 川端		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 小熊					17:10-18:00 ◎ビラLower+ 吉田							17:00-17:30 ◎ビラHipLine 高岡					
		17:30-18:00 ◎ビラStretchC 高岡							17:20-17:50 ◎ビラRefCore 小熊				17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 三島	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 三島		17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 川端	17:20-17:50 ◎ビラcore 高岡				17:40-18:10 ◎ビラStretchC 高岡		17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 高岡	
							18:00-18:30 ◎ビラStretchC 三島				17:50-18:20 ◎ビラRefCore 小熊								18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 三島					
			18:20-18:50 ◎ビラRefCore 小熊	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 小熊					18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 吉田															
		18:30-19:20 ◎ビラLower+ 小熊			18:30-19:00 ◎ビラRefBody 川端	18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 三島				18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 小熊		18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 川端	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 小熊	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 三島			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 高岡	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 高岡		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 川端	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 三島			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 吉田
											18:50-19:35 Boost Upper&Lower 小熊					18:50-19:20 ◎ビラControlF 高岡							18:50-19:40 ◎ビラLower+ 吉田	
			19:20-20:10 ◎ビラLower+ 小熊	19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 小熊	19:30-20:00 ◎ビラControlF 三島				19:40-20:10 ◎ビラRefBody 川端								19:40-20:10 ◎ビラRefBody 川端		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 吉田					19:40-20:10 ◎ビラHipLine 高岡
		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 小熊				19:50-20:20 ◎ビラStretchC 三島				19:50-20:20 ◎ビラHipLine 三島		19:50-20:20 ◎ビラcore 高岡	19:40-20:25 Power Basic 小熊			19:50-20:20 ◎ビラRefCore 川端		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 吉田		19:40-20:25 Power Basic 三島				
			20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 小熊	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小熊	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 吉田				20:40-21:25 Power Basic 川端							20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川端	20:40-21:30 ◎ビラB+ 川端		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 吉田					20:40-21:25 Boost Upper&Lower 高岡
		21:10-21:40 ◎ビラRefCore 川端				20:50-21:35 Power Basic 三島				20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 吉田		20:50-21:40 ◎ビラLower+ 吉田	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 高岡					21:10-21:40 ◎ビラRefCore 平山		21:00-21:30 ◎ビラControlF 三島				

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
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 三島	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 高岡	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 高岡	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 三島
10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 三島	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 高岡	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 高岡	10:30-11:00 ◎ピラControlF 三島
11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 川端	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 三島	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 吉田	11:30-12:00 ◎ピラcore 高岡
			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 三島
			16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 高岡
18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 川端	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 吉田	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 高岡	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 川端
20:10-20:40 ◎ピラRefCore 川端	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 三島	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 川端	19:00-19:45 Power Basic 川端
21:10-21:40 ◎ピラRefBody 川端	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 吉田	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 川端	

【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HipLine	Make Hip Line	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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	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+