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

※2026年02月28日02:03 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B&A+ 松崎	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松崎	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 松崎	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 加藤	09:30-10:15 Power Basic 加藤	08:30-09:20 ◎ビラB+ 下村	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 堂本	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 堂本	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 堂本	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 松崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 堂本	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 松崎	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 松崎	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 松崎	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 堂本	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 山内	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 松崎	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 加藤	定休日	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 堂本	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 松崎
							09:50-10:40 ◎ビラLower+ 山内				09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 堂本			09:50-10:20 ◎ビラcore 松崎							09:50-10:20 ◎ビラRefBody 堂本		09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 堂本	
		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川上	10:50-11:20 ◎ビラcore 松崎	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 加藤	10:50-11:40 ◎ビラB+ 加藤	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 山内			10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 山内	10:45-11:15 ◎ビラPerBackBody 松崎		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 松崎	10:50-11:40 ◎ビラB+ 松崎	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 堂本		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松崎	10:50-11:20 ◎ビラcore 松崎	10:45-11:35 ◎ビラH&L+ 堂本	10:30-11:20 ◎ビラB+ 山内	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松崎	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 山内			10:30-11:15 Boost Upper&Lower 松崎
							11:10-11:55 Boost Upper&Lower 山内				11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 山内												11:10-11:40 ◎ビラcore 松崎	
			11:50-12:20 ◎ビラHipLine 山内	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 松崎					11:50-12:35 Boost Upper&Lower 堂本	11:45-12:35 ◎ビラLower+ 堂本		11:45-12:15 ◎ビラcore 松崎					11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 堂本	12:05-12:35 ◎ビラBackStyle 山内	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 松崎					11:45-12:35 ◎ビラH&L+ 加藤
		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 川上			12:10-13:00 ◎ビラLower+ 堂本	12:05-12:55 ◎ビラUpper+ 山内					12:10-13:00 ◎ビラLower+ 堂本		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 堂本	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 堂本		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 加藤				12:10-12:55 Power Basic 加藤	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 加藤		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 堂本	
			12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 下村	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 加藤					13:05-13:55 ◎ビラLower+ 堂本	13:05-13:35 ◎ビラRefBody 堂本		12:45-13:35 ◎ビラB+ 山内					13:10-13:40 ◎ビラRefBody 堂本	13:05-13:35 ◎ビラRefBody 堂本	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 松崎					13:05-13:55 ◎ビラB+ 加藤
		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 加藤			13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 堂本	13:25-14:15 ◎ビラWaist+ 加藤							13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 堂本								13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 堂本			
							13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 加藤																14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 山内	
																					14:50-15:40 ◎ビラLower+ 堂本			
							15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 加藤				15:15-15:45 ◎ビラTotalBody 山内			15:15-16:00 Power Basic 下村									15:10-16:00 ◎ビラLower+ 山内	
											16:15-17:05 ◎ビラUpper+ 加藤		16:25-16:55 ◎ビラRefBody 堂本								16:15-17:05 ◎ビラB+ 山内			
					16:45-17:15 ◎ビラRefBody 堂本		16:30-17:00 ◎ビラRefBody 堂本							16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 堂本					16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 松崎					16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 松崎	
		17:25-18:15 ◎ビラLower+ 加藤	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 堂本	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 堂本	17:45-18:15 ◎ビラRefCore 加藤	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 堂本	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 堂本		17:20-18:10 ◎ビラB+ 松崎			17:15-18:05 ◎ビラWaist+ 加藤					17:00-17:45 Boost Upper&Lower 堂本							
										17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 松崎	17:35-18:20 Power Basic 加藤		17:25-18:10 Boost Upper&Lower 下村	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 堂本		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 山内				17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 堂本	17:35-18:20 Boost Upper&Lower 山内		17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 松崎	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 加藤
																			18:15-18:45 ◎ビラRefBody 堂本					
		18:45-19:30 Boost Upper&Lower 山内	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 下村	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 山内	18:45-19:35 ◎ビラB+ 加藤	18:40-19:10 ◎ビラcore 松崎			18:40-19:10 ◎ビラHipLine 松崎			18:40-19:30 ◎ビラLower+ 加藤	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 下村			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 加藤	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 川上							18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 川上
										19:00-19:30 ◎ビラRefCore 加藤						19:00-19:30 ◎ビラcore 山内				19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 山内				
				19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 堂本		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 堂本			19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 加藤									19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 川上	19:35-20:20 Boost Upper&Lower 堂本					
		20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 山内	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 山内		20:05-20:35 ◎ビラRefBody 堂本					20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 松崎		20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 山内	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 山内			20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 加藤	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 加藤				20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 堂本			20:00-20:50 ◎ビラLower+ 川上
		21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 加藤	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 山内	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 堂本	21:05-21:50 Boost Upper&Lower 堂本	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 堂本			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 加藤	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 加藤		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 山内	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 山内			21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 山内	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 加藤	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 加藤	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 井上	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 堂本				21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 山内

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 ◎ﾋﾞﾗB+ 松崎
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下村	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 松崎	09:30-10:15 Power Basic 松崎	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 下村	10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗcore 松崎	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内
12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	12:05-12:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 堂本
13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤	13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤	13:25-13:55 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松崎	
			15:15-16:00 Power Basic 加藤
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 下村	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松崎	16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 堂本
			17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堂本
18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山内	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松崎	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加藤	
19:45-20:30 Power Basic 加藤	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 下村	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤	
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 下村	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 下村	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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+