2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 青物横丁店(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	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 武塙	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 伊佐野	09:00-09:50 ◎ビラB+ 矢嶋	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 武塙	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 矢嶋	08:30-09:15 Power Basic 矢嶋	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 矢嶋	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 伊佐野	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 伊佐野	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 小島	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 矢嶋	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 矢嶋	定休日	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 加藤	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 伊佐野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 加藤	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 矢嶋	09:00-09:50 ◎ビラB+ 矢嶋	08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 小島	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 伊佐野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 加藤
							09:35-10:25 ◎ビラLower+ 荒牧				09:40-10:25 Boost Upper&Lower 伊佐野			09:40-10:25 Boost Upper&Lower 矢嶋							09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 伊佐野		09:40-10:30 ◎ビラWaist+ 伊佐野	
		10:20-10:50 ◎ビラStretchC 小島	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 伊佐野	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 小島	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 矢嶋	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 矢嶋	10:45-11:15 ◎ビラcore 荒牧		10:20-10:50 ◎ビラStretchC 小島	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 武塙	10:45-11:15 ◎ビラRefBody 伊佐野	10:20-11:05 Power Basic 武塙	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 北村	10:45-11:30 Power Basic 矢嶋		10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 加藤	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 伊佐野	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 加藤	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 矢嶋	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 矢嶋	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 伊佐野		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 伊佐野	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 加藤
		11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 武塙	11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 武塙	11:30-12:00 ◎ビラRefCore 小島	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 矢嶋	11:20-11:50 ◎ビラRefCore 矢嶋	11:35-12:25 ◎ビラH&L+ 荒牧		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 小島	11:20-11:50 ◎ビラRefCore 武塙	11:45-12:35 ◎ビラLower+ 伊佐野	12:00-12:30 ◎ビラPerBackBody 武塙	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 北村	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 武塙		11:20-11:50 ◎ビラRefBody 加藤	11:15-12:00 Boost Upper&Lower 伊佐野	11:30-12:15 Power Basic 加藤	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 武塙	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 矢嶋	11:35-12:25 ◎ビラLower+ 矢嶋		11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 小島	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 加藤
				12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 小島			12:45-13:30 Boost Upper&Lower 伊佐野			12:30-13:00 ◎ビラRefBody 伊佐野	12:55-13:25 ◎ビラRefBody 伊佐野			12:40-13:30 ◎ビラB+ 武塙		12:20-13:05 Boost Upper&Lower 小島	12:30-13:00 ◎ビラRefCore 矢嶋	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 加藤			12:45-13:30 Power Basic 矢嶋		12:30-13:00 ◎ビラStretchC 小島	
		13:30-14:00 ◎ビラControlF 小島	13:30-14:20 ◎ビラB+ 滝田		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 矢嶋		13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 小島		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 矢嶋	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 武塙	13:45-14:30 Power Basic 矢嶋	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 北村	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 北村	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 武塙		13:30-14:00 ◎ビラControlF 小島	13:30-14:20 ◎ビラB+ 矢嶋		13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 武塙		13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 伊佐野		13:20-13:50 ◎ビラChestSR 小島	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 小島
																							14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 武塙	
				15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 滝田			15:00-15:30 ◎ビラRefBody 伊佐野				14:50-15:40 ◎ビラB+ 矢嶋			15:00-15:30 ◎ビラRefBody 伊佐野							15:00-15:30 ◎ビラRefCore 矢嶋			
																							15:20-15:50 ◎ビラPerBackBody 武塙	
														15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 伊佐野				16:00-16:30 ◎ビラRefBody 加藤			15:55-16:45 ◎ビラB+ 武塙			
		16:30-17:00 ◎ビラChestSR 小島	16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 武塙	16:30-17:00 ◎ビラRefCore 滝田	16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 伊佐野		16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 伊佐野		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 武塙		16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 矢嶋	16:30-17:00 ◎ビラRefBody 北村	16:30-17:00 ◎ビラRefCore 北村			16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 伊佐野	16:30-17:00 ◎ビラRefCore 矢嶋		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 武塙				16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 伊佐野	16:00-16:45 Power Basic 武塙
							17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 荒牧				17:10-17:40 ◎ビラRefCore 矢嶋			17:00-17:50 ◎ビラLower+ 伊佐野				17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 伊佐野		17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 伊佐野		17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 武塙		
		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 矢嶋	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 武塙	17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 矢嶋	17:30-18:15 Power Basic 武塙	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 伊佐野	17:55-18:25 ◎ビラControlF 荒牧		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 武塙	17:30-18:15 Power Basic 矢嶋		17:30-18:20 ◎ビラLower+ 北村	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 伊佐野			17:40-18:10 ◎ビラChestSR 小島	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 矢嶋		17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 小島			17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 武塙		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 武塙	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 武塙
		18:35-19:25 ◎ビラH&L+ 矢嶋	18:30-19:15 Power Basic 滝田	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 矢嶋	18:35-19:05 ◎ビラPerBackBody 武塙	18:20-19:10 ◎ビラB+ 武塙			18:30-19:20 ◎ビラB+ 矢嶋	18:35-19:05 ◎ビラRefCore 武塙		18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 武塙	18:45-19:35 ◎ビラB+ 武塙			18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 伊佐野	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 矢嶋	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 伊佐野	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 武塙	18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 武塙				18:20-19:10 ◎ビラLower+ 武塙
					19:25-19:55 ◎ビラRefBody 伊佐野							19:30-20:00 ◎ビラPerBackBody 武塙						19:20-20:10 ◎ビラB+ 武塙		19:10-20:00 ◎ビラLower+ 武塙				
		19:45-20:15 ◎ビラRefCore 矢嶋	19:35-20:25 ◎ビラLower+ 滝田	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 伊佐野		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 伊佐野			19:40-20:25 Boost Upper&Lower 武塙	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 武塙			19:55-20:45 ◎ビラUpper+ 武塙			19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 伊佐野	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 伊佐野		19:40-20:10 ◎ビラChestSR 小島					19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 矢嶋
					20:15-21:05 ◎ビラUpper+ 伊佐野							20:20-21:10 ◎ビラWaist+ 北村						20:30-21:00 ◎ビラControlF 小島		20:20-21:10 ◎ビラB+ 武塙				
		20:35-21:25 ◎ビラB+ 矢嶋	20:45-21:15 ◎ビラRefCore 滝田	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 伊佐野		20:40-21:25 Boost Upper&Lower 伊佐野			20:45-21:30 Power Basic 武塙	20:40-21:10 ◎ビラRefCore 矢嶋						20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 小島	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 伊佐野	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 武塙						20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 矢嶋

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
09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 武塙	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 矢嶋	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 武塙	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 伊佐野
10:00-10:30 ◎ピラPerBackBody 武塙	10:20-11:10 ◎ピラB+ 矢嶋	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 武塙	09:40-10:25 Boost Upper&Lower 伊佐野
11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 武塙	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 小島	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 武塙	10:45-11:15 ◎ピラRefBody 伊佐野
12:30-13:00 ◎ピラStretchC 小島	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 伊佐野	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 矢嶋	11:40-12:30 ◎ピラB+ 矢嶋
16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 矢嶋	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 矢嶋	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 矢嶋	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 伊佐野
17:40-18:30 ◎ピラB+ 矢嶋	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 矢嶋	17:30-18:20 ◎ピラB+ 矢嶋	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 矢嶋
18:50-19:20 ◎ピラRefCore 矢嶋	18:30-19:15 Power Basic 矢嶋	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 伊佐野	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 武塙
19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 武塙	19:35-20:20 Boost Upper&Lower 伊佐野	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 矢嶋	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 武塙
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 矢嶋	20:40-21:10 ◎ピラRefBody 伊佐野	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 武塙	17:30-18:15 Power Basic 矢嶋

【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
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+