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

※2026年02月28日02:02 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	09:00-09:30 ◎ビラControlF 村上 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 永澤 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 小島 12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 小島 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 永澤 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 永澤 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 井上 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 井上	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 大場 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 大場 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 村上 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 村上 17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 井上 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 井上 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 永澤 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 永澤	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 村上 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 小島 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 村上 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 井上 17:40-18:10 ◎ビラHipLine 井上 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 永澤 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 永澤 21:00-21:50 ◎ビラB+ 井上	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大場 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 大場 11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 小島 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 永澤 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小島 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 永澤 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 小島 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 永澤	09:00-09:50 ◎ビラB+ 井上 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 井上 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 永澤 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 永澤 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 井上 18:20-18:50 ◎ビラRefBody 永澤 19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 小島 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 小島	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 井上 09:20-09:50 ◎ビラBackStyle 井上 10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 井上 11:40-12:30 ◎ビラB+ 村上 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 小島 14:20-15:05 Power Basic 村上 15:35-16:25 ◎ビラB+ 井上 16:55-17:40 Boost Upper&Lower 小島 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 小島	定休日	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 村上 10:20-11:10 ◎ビラB+ 井上 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 村上 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 村上 16:50-17:35 Power Basic 井上 18:05-18:55 ◎ビラH&L+ 永澤 19:25-20:10 Boost Upper&Lower 永澤 20:40-21:30 ◎ビラB+ 永澤	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大場 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 小島 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 村上 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 井上 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 井上	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 小島 09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 小島 10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 井上 12:05-12:55 ◎ビラUpper+ 井上 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 小島 14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 井上 16:00-16:50 ◎ビラB+ 井上 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 小島	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 大場 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 大場 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 永澤 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 永澤 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 小島 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 村上 19:20-20:10 ◎ビラB+ 村上 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小島	09:00-09:50 ◎ビラB+ 永澤 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 井上 11:40-12:10 ◎ビラHipLine 井上 12:40-13:30 ◎ビラB+ 永澤 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 井上 18:20-18:50 ◎ビラcore 井上 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 村上 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 村上	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 永澤 09:20-09:50 ◎ビラRefCore 永澤 10:20-11:10 ◎ビラB+ 永澤 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 小島 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 小島 14:00-14:45 Boost Upper&Lower 永澤 15:15-16:05 ◎ビラH&L+ 小島 16:35-17:05 ◎ビラTotalBody 村上 17:35-18:20 Boost Upper&Lower 村上 18:50-19:20 ◎ビラRefBody 村上	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 永澤 10:15-10:45 ◎ビラChestSR 井上 11:15-12:05 ◎ビラB+ 永澤 12:35-13:25 ◎ビラWaist+ 永澤 17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 永澤 18:40-19:25 Power Basic 永澤 19:55-20:25 ◎ビラRefBody 小島 20:55-21:40 Boost Upper&Lower 小島	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 大場 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 大場 11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 上地 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 村上 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 上地 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 上地 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 井上 21:00-21:45 Power Basic 井上	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 上地 10:20-10:50 ◎ビラHipLine 上地 11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 永澤 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 上地 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 井上 20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 川上 21:20-21:50 ◎ビラChestSR 井上	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大場 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 大場 11:40-12:10 ◎ビラRefBody 上地 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 上地 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 真壁 18:20-18:50 ◎ビラRefBody 真壁 19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 村上 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 村上	09:00-09:45 Power Basic 井上 10:15-11:05 ◎ビラB&A+ 井上 11:35-12:20 Boost Upper&Lower 永澤 12:50-13:20 ◎ビラRefCore 永澤 17:10-17:55 Power Basic 上地 18:25-18:55 ◎ビラRefCore 永澤 19:25-20:10 Boost Upper&Lower 上地 20:40-21:30 ◎ビラB+ 上地	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 大場 09:20-09:50 ◎ビラControlF 村上 10:20-11:10 ◎ビラB&L+ 村上 11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 永澤 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 永澤 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 上地 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 上地 16:40-17:10 ◎ビラcore 井上 17:40-18:30 ◎ビラB+ 上地 19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 井上	定休日	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 永澤 09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 今井 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 今井 11:40-12:25 Power Basic 永澤 12:55-13:45 ◎ビラUpper+ 永澤 14:15-15:05 ◎ビラWaist+ 井上 15:35-16:20 Boost Upper&Lower 工藤 16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 工藤 18:10-19:00 ◎ビラB+ 井上	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大場 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 大場 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 井上 13:00-13:30 ◎ビラChestSR 井上 17:10-17:40 ◎ビラControlF 村上 18:10-18:55 Boost Upper&Lower 比嘉 19:25-20:15 ◎ビラWaist+ 比嘉 20:45-21:35 ◎ビラLower+ 比嘉

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
			08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 石森
09:00-09:30 ◎ピラControlF 村上	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 大場	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川上	09:20-09:50 ◎ピラRefBody 石森
10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 斉藤	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 大場	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 石森	●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 石森
11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 斉藤	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 比嘉	●11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 石森	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 永澤
12:40-13:10 ◎ピラRefBody 斉藤	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 比嘉	●12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 石森	13:00-13:30 ◎ピラControlF 村上
			14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 村上
			15:20-16:10 ◎ピラB+ 比嘉
			16:40-17:10 ◎ピラRefBody 永澤
17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 比嘉	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 比嘉	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 比嘉	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 比嘉
18:20-19:10 ◎ピラB+ 比嘉	18:20-18:50 ◎ピラcore 山住	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 永澤	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 比嘉
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 比嘉	19:20-20:10 ◎ピラB+ 比嘉	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 比嘉	
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 井上	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 山住	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 比嘉	

【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+