2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 大正店(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	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 木村	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 太田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川縁	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 阿部	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 阿部	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 木村	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 木村	08:30-09:00 ◎ビラChestSR 木村	09:30-10:20 ◎ビラB+ 木村	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 木村	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 福田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 阿部	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 木村	09:30-10:20 ◎ビラB+ 木村	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福田	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 緒方	定休日	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 阿部	
							09:50-10:20 ◎ビラRefBody 福田							09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 福田							09:50-10:40 ◎ビラLower+ 緒方		09:45-10:35 ◎ビラLower+ 阿部	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福田
		10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 木村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 川縁						10:50-11:20 ◎ビラChestSR 木村				10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 木村											
				10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 福田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川縁	10:55-11:45 ◎ビラLower+ 川縁	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 阿部			10:50-11:35 Power Basic 木村	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 阿部	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川縁		11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 川縁		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 福田	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 阿部	10:50-11:35 Power Basic 木村	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 木村	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 福田	11:10-12:00 ◎ビラH&L+ 福田		11:05-11:55 ◎ビラB&A+ 福田	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 福田
		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 阿部	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川縁						11:50-12:40 ◎ビラLower+ 木村	12:05-12:35 ◎ビラRefBody 福田			11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 太田				12:05-12:35 ◎ビラChestSR 木村	12:05-12:55 ◎ビラB&A+ 福田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 木村	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 太田				
				12:10-12:55 Boost Upper&Lower 木村			12:10-13:00 ◎ビラLower+ 川縁				12:10-12:55 Boost Upper&Lower 阿部			12:30-13:20 ◎ビラLower+ 中村							12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 福田		12:25-13:15 ◎ビラH&L+ 福田	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 阿部
		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 阿部			13:00-13:50 ◎ビラLower+ 中村					13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 福田			12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 木村			13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 中村				13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 阿部					
							13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 福田				13:25-14:15 ◎ビラH&L+ 福田			13:50-14:20 ◎ビラChestSR 木村				13:25-14:15 ◎ビラH&L+ 福田	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 阿部				13:50-14:40 ◎ビラLower+ 中村		13:45-14:35 ◎ビラUpper+ 阿部	13:25-14:10 Boost Upper&Lower 阿部
					14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 中村											14:20-15:10 ◎ビラLower+ 中村									
							14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 木村				14:45-15:35 ◎ビラB&A+ 福田			14:50-15:35 Power Basic 木村										15:05-15:35 ◎ビラRefBody 福田	
		15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 中村																			15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 中村			
							16:10-16:55 Power Basic 木村				16:05-16:55 ◎ビラLower+ 川縁	16:00-16:30 ◎ビラcore 太田		16:05-16:55 ◎ビラUpper+ 阿部									16:05-16:50 Boost Upper&Lower 福田	
																					16:30-17:00 ◎ビラRefBody 福田			
					17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 福田				17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 川縁		17:25-18:15 ◎ビラUpper+ 阿部	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 福田	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 川縁	17:25-18:15 ◎ビラLower+ 阿部		17:25-18:10 Power Basic 木村		17:05-17:55 ◎ビラLower+ 川縁	17:05-17:55 ◎ビラUpper+ 福田					17:30-18:20 ◎ビラLower+ 川縁
		18:35-19:25 ◎ビラLower+ 川縁	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 川縁	18:30-19:15 Power Basic 木村	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 福田				18:20-19:10 ◎ビラLower+ 川縁	18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 福田		18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 太田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 川縁			18:40-19:10 ◎ビラChestSR 木村	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 福田	18:25-19:15 ◎ビラUpper+ 阿部	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 福田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 阿部				18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 川縁
						19:30-20:00 ◎ビラChestSR 木村																		
		19:55-20:45 ◎ビラUpper+ 川縁	20:00-20:30 ◎ビラcore 太田	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 阿部	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 木村				19:40-20:25 Boost Upper&Lower 阿部	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 阿部		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 福田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 阿部			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 川縁		19:45-20:30 Boost Upper&Lower 阿部	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 阿部	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 阿部				20:10-20:40 ◎ビラChestSR 木村
						20:30-21:00 ◎ビラRefCore 木村											20:10-20:40 ◎ビラRefBody 福田							
		21:15-22:00 Boost Upper&Lower 福田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 川縁	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 阿部	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 木村				20:55-21:40 Boost Upper&Lower 阿部	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 阿部		20:55-21:45 ◎ビラB&A+ 福田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 阿部			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川縁	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 川縁	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 川縁	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 阿部	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 阿部				21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 木村
						21:30-22:00 ◎ビラRefBody 福田																		

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
			08:30-09:15 Boost Upper&Lower 阿部
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 阿部	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 太田	09:30-10:00 ◎ピラcore 太田	09:45-10:35 ◎ピラH&L+ 木村
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 福田	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 川縁	10:30-11:15 Power Basic 木村	11:05-11:55 ◎ピラUpper+ 川縁
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 阿部	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 川縁	11:45-12:35 ◎ピラB&A+ 木村	12:25-13:15 ◎ピラLower+ 阿部
13:30-14:15 Boost Upper&Lower 阿部			13:45-14:35 ◎ピラUpper+ 川縁
	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 中村		15:05-15:55 ◎ピラLower+ 川縁
	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 中村		16:25-16:55 ◎ピラChestSR 木村
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 川縁			17:25-18:15 ◎ピラB+ 木村
18:40-19:10 ◎ピラRefBody 福田	18:35-19:25 ◎ピラLower+ 川縁	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 太田	
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川縁	19:55-20:45 ◎ピラUpper+ 阿部	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 木村	
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 川縁	21:15-22:00 Boost Upper&Lower 阿部	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 木村	

【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+