2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 練馬店(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	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木原	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 鬼武	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 高嶋	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 木原	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木原	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 木原	08:00-08:50 ◎ビラB+ 木原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高嶋	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 鬼武	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 木原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木原	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 木原	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 木原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 松本	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 松本	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木原
		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 松本	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 木原	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 木原	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 松本	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 高嶋	09:20-09:50 ◎ビラRefCore 木原		10分 10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 高嶋	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 木原	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 木原	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 松本	10:50-11:40 ◎ビラB+ 高嶋	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 鬼武		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 木原	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 木原	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 木原	10:30-11:20 ◎ビラB+ 木原	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 松本	09:20-09:50 ◎ビラRefCore 松本		09:20-10:10 ◎ビラLower+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 木原
		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 鬼武	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 鬼武	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 木原	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 鬼武	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 松本	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 松本		11:50-12:20 ◎ビラRefCore 松本	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 松本	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 鬼武	11:50-12:40 ◎ビラB+ 木原	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 鬼武	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 木原		12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 松本	12:10-13:00 ◎ビラB+ 高嶋	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 松本	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 鬼武	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 鬼武	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 松本		10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 鬼武	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 木原
		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 鬼武					11:40-12:30 ◎ビラB+ 高嶋				12:00-12:50 ◎ビラB+ 鬼武			11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 高嶋							11:40-12:30 ◎ビラLower+ 鬼武		12:00-12:30 ◎ビラRefCore 鬼武	12:10-13:00 ◎ビラB+ 大宮
							13:00-13:30 ◎ビラRefCore 松本				13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 高嶋			10分 13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 高嶋							13:30-14:00 ◎ビラRefBody 松本		13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 松本	
							14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 松本				14:20-14:50 ◎ビラRefCore 鬼武			14:00-14:50 ◎ビラB+ 鬼武							14:30-15:20 ◎ビラLower+ 鬼武		14:40-15:10 ◎ビラRefBody 松本	
							15:30-16:00 ◎ビラRefCore 高嶋				15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 木原			15:20-16:10 ◎ビラLower+ 高嶋							15:50-16:20 ◎ビラRefCore 鬼武		15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 松本	
			16:50-17:40 ◎ビラLower+ 鬼武	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 木原	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 木原	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 松本	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 高嶋			17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 松本	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 高嶋	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 松本	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 高嶋	16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 木原		17:00-17:30 ◎ビラRefCore 松本	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 高嶋		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 木原	16:30-17:20 ◎ビラB+ 木原	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 鬼武		17:00-17:50 ◎ビラB+ 鬼武	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 高嶋
		18:10-19:00 ◎ビラB+ 松本	18:10-19:00 ◎ビラB+ 鬼武	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 木原	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 木原	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 松本	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 高嶋		18:30-19:20 ◎ビラB+ 木原	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 松本	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 高嶋	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 松本	10分 18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 高嶋	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 木原		18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 松本	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 高嶋	18:50-19:40 ◎ビラB+ 木原	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 木原	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 木原				18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 高嶋
		19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 松本	19:30-20:00 ◎ビラRefCore 松本	19:40-20:30 ◎ビラB+ 高嶋	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 鬼武	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 鬼武			19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 高嶋	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 鬼武		19:30-20:00 ◎ビラRefCore 木原	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 松本			19:20-20:10 ◎ビラLower+ 木原	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 松本		19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 鬼武	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 鬼武				19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 松本
		20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 高嶋	20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 松本	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 高嶋	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 鬼武	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 鬼武			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 鬼武	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 鬼武		20:30-21:20 ◎ビラLower+ 木原	20:40-21:30 ◎ビラB+ 松本			20:40-21:30 ◎ビラB+ 木原	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 松本	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 松本	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 鬼武	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 鬼武				20:40-21:30 ◎ビラB+ 松本
																		21:30-22:00 ◎ビラRefCore 鬼武						

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B+ 木原
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 木原	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 木原	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 高嶋	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 木原
10:50-11:40 ◎ピラB+ 鬼武	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 木原	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 高嶋	10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 高嶋
12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 木原	11:50-12:40 ◎ピラB+ 鬼武	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 木原	12:00-12:30 ◎ピラRefBody 木原
			13:40-14:10 ◎ピラRefCore 高嶋
			14:40-15:30 ◎ピラB&A+ 松本
			16:00-16:50 ◎ピラLower+ 松本
17:00-17:50 ◎ピラLower+ 木原	17:00-17:50 ◎ピラB+ 鬼武	16:50-17:20 ◎ピラRefCore 木原	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 松本
18:20-18:50 ◎ピラRefBody 木原	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 高嶋	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 木原	
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 松本	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 鬼武	19:10-19:40 ◎ピラRefBody 高嶋	
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 松本	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 鬼武	20:10-21:00 ◎ピラB+ 高嶋	

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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+