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

※2026年02月22日02:04 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 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	定休日	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	
		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢		09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾
		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 三沢	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷
										13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢		13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢			13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢				12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 本郷			12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷
														13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車									14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	
							15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾				15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷										15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢		16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	
														16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車										
							16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾		16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾								17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢		16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾			
														17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢									17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	
		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車
		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三沢
		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本郷	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢

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 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 本郷	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾
12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢
			13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 本郷
			16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉尾
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本郷	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 杉尾	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三沢	
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 本郷	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉尾	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 車	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 三沢	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 車	

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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+