2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 上野店(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 ◎ピラB+ 佐野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ピラB+ 佐野	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林	定休日	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 佐野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:00-09:50 ◎ピラB+ 渡邉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小林	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 渡邉	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 渡邉	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 佐野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 渡邉	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	定休日	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 渡邉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 渡邉
		11:00-11:50 ◎ピラLower+ 佐野	11:00-11:50 ◎ピラB+ 小林	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 齋藤	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 佐野	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 小林		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 佐野	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 渡邉	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 渡邉	11:00-11:50 ◎ピラB+ 小林	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 渡邉	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 渡邉		11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 小林	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 小林	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 渡邉	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 渡邉	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 渡邉		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 齋藤	11:00-11:30 ◎ピラRefBody 渡邉
		12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 小林	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 佐野	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 佐野	12:30-13:20 ◎ピラB+ 小林		12:00-12:50 ◎ピラLower+ 渡邉		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 小林	12:30-13:20 ◎ピラB+ 佐野	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 渡邉		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 齋藤	12:00-12:50 ◎ピラB+ 佐野		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 渡邉	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 佐野	12:30-13:20 ◎ピラB+ 佐野	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 小林		11:20-12:10 ◎ピラB+ 佐野	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 佐野		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 齋藤	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 小林
		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小林	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 渡邉	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 齋藤	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 小林		15:00-15:50 ◎ピラB+ 渡邉		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 小林	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 佐野	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 齋藤	17:00-17:50 ◎ピラB+ 小林	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 齋藤	15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 佐野		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 小林	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 渡邉	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 小林	15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 渡邉		15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 齋藤	17:00-17:50 ◎ピラB+ 佐野
		18:30-19:20 ◎ピラLower+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラB+ 渡邉	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 渡邉	18:30-19:20 ◎ピラB+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 櫻井	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 渡邉		18:30-19:20 ◎ピラB+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 小林	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 齋藤		18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 齋藤	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 佐野	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 齋藤	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 佐野		16:40-17:30 ◎ピラLower+ 齋藤	
		20:00-20:50 ◎ピラB+ 渡邉	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 小林	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 渡邉	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 渡邉	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 渡邉		20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 小林	20:00-20:50 ◎ピラB+ 小林	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 佐野	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 渡邉	20:00-20:50 ◎ピラB+ 小林	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 齋藤		20:00-20:50 ◎ピラLower+ 齋藤	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 齋藤	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 小林	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 齋藤	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 齋藤		18:00-18:50 ◎ピラB+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 小林
																								20:00-20:30 ◎ピラRefBody 渡邉

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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 齋藤	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 齋藤
11:00-11:50 ◎ピラLower+ 齋藤	11:00-11:50 ◎ピラB+ 小林	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 齋藤
12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 小林	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 齋藤	11:40-12:30 ◎ピラB+ 小林
			13:00-13:30 ◎ピラRefCore 小林
			15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 小林
			16:20-17:10 ◎ピラB+ 渡邉
17:00-17:50 ◎ピラLower+ 齋藤	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 佐野	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 佐野	
			17:40-18:10 ◎ピラRefBody 渡邉
18:30-19:20 ◎ピラB+ 小林	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	
20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 小林	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 齋藤	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 渡邉	

【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+