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

※2026年02月27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	09:00-09:50 ◎ビラB+ 富岡 10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 富岡 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 永原 12:20-13:05 Power Basic 永原 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 古川 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 古川 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 宗村 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 宗村	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 山口 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 山口 11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 富岡 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 永原 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 古川 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 古川 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 永原 21:00-21:45 Power Basic 永原	09:00-09:45 Power Basic 富岡 10:15-11:00 Boost Upper&Lower 富岡 11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 宗村 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 宗村 17:20-18:10 ◎ビラA+ 山口 18:40-19:30 ◎ビラB+ 山口 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 永原 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 永原	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 宗村 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 宗村 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 富岡 13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 富岡 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 永原 19:45-20:30 Boost Upper&Lower 永原 21:00-21:50 ◎ビラB+ 永原	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 柴田 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 古川 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 古川 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 山口 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山口 21:00-21:45 Power Basic 富岡	08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 柴田 09:30-10:00 ◎ビラcore 柴田 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 古川 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 古川 13:35-14:20 Power Basic 永原 14:50-15:20 ◎ビラTotalBody 柴田 15:50-16:20 ◎ビラRefCore 山口 16:50-17:40 ◎ビラB+ 山口 18:10-19:00 ◎ビラA+ 柴田	定休日	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 宗村 10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 宗村 11:40-12:30 ◎ビラLower+ 山口 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 山口 17:25-18:15 ◎ビラB&A+ 宗村 18:45-19:30 Boost Upper&Lower 永原 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 富岡 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 富岡	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 山口 10:00-10:50 ◎ビラB+ 山口 11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 宗村 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 宗村 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 山口 18:20-19:05 Power Basic 富岡 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 古川 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 古川	09:50-10:20 ◎ビラRefBody 永原 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 宗村 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 遠藤 13:10-13:40 ◎ビラcore 遠藤 14:10-14:40 ◎ビラHipLine 遠藤 15:10-15:40 ◎ビラRefCore 永原 16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 富岡 17:30-18:15 Boost Upper&Lower 富岡 18:45-19:35 ◎ビラH&L+ 宗村	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 成田 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 成田 11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 永原 13:00-13:45 Boost Upper&Lower 永原 17:00-17:50 ◎ビラB+ 永原 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 山口 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山口 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 宗村	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 富岡 10:20-10:50 ◎ビラRefBody 富岡 11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 富岡 12:20-13:10 ◎ビラB+ 富岡 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 山口 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 山口 20:00-20:45 Power Basic 柴田 21:20-21:50 ◎ビラcore 柴田	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 宗村 09:50-10:35 Boost Upper&Lower 富岡 11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 富岡 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 古川 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 古川 14:50-15:20 ◎ビラPerBackBody 柴田 15:50-16:40 ◎ビラA+ 柴田 17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 柴田 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 山口	定休日	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 柴田 10:00-10:30 ◎ビラPerBackBody 柴田 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 山口 12:20-13:10 ◎ビラB+ 富岡 17:25-18:10 Power Basic 富岡 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 富岡 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 山口 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 山口	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 柴田 10:30-11:00 ◎ビラHipLine 遠藤 11:30-12:00 ◎ビラcore 遠藤 12:30-13:00 ◎ビラHipLine 遠藤 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 富岡 18:20-19:05 Power Basic 柴田 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 成田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 成田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 古川 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 古川 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 古川 13:00-13:45 Power Basic 柴田 17:45-18:15 ◎ビラBackStyle 柴田 18:45-19:15 ◎ビラStretchC 柴田 19:45-20:30 Boost Upper&Lower 富岡 21:00-21:50 ◎ビラB+ 富岡	09:00-09:50 ◎ビラB+ 山口 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 山口 11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 柴田 12:40-13:10 ◎ビラRefCore 山口 18:45-19:30 Power Basic 富岡 20:00-20:30 ◎ビラChestSR 柳田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 富岡	10:00-10:50 ◎ビラA+ 柴田 11:20-12:05 Power Basic 柴田 12:40-13:10 ◎ビラRefCore 山口 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 佐藤 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 佐藤 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山口 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 山口	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 古川 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 古川 11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 富岡 12:10-12:55 Boost Upper&Lower 富岡 13:40-14:10 ◎ビラHipLine 遠藤 14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 遠藤 16:00-16:50 ◎ビラB+ 山口 17:20-17:50 ◎ビラcore 遠藤 18:20-18:50 ◎ビラHipLine 遠藤	定休日	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 富岡 09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 富岡 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 山口 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 山口 14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 富岡 15:20-15:50 ◎ビラRefBody 富岡 16:20-17:10 ◎ビラLower+ 成田 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 成田	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 富岡 11:20-12:10 ◎ビラB+ 富岡 12:45-13:30 Boost Upper&Lower 富岡 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 古川 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 成田 20:00-20:30 ◎ビラChestSR 柳田 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 柳田

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 竹本
	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 成田	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 富岡	
10:00-10:45 Boost Upper&Lower 富岡			09:50-10:40 ◎ピラA+ 柴田
	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 成田	10:25-11:10 Power Basic 柴田	
			11:10-11:40 ◎ピラStretchC 柴田
11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 富岡			
	11:45-12:30 Power Basic 柴田	11:40-12:10 ◎ピラcore 柴田	
			12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 竹本
12:40-13:10 ◎ピラStretchC 柴田			
	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 成田	12:45-13:30 Boost Upper&Lower 永原	
13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 柴田			13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 竹本
			14:50-15:20 ◎ピラPerBackBody 柴田
			15:50-16:20 ◎ピラcore 柴田
16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 永原			
	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 柴田	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 富岡	16:50-17:40 ◎ピラB+ 富岡
18:00-18:30 ◎ピラRefCore 永原			
	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 永原	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山口	
19:00-19:30 ◎ピラRefBody 永原			
	19:40-20:30 ◎ピラB+ 永原	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 山口	
20:00-20:50 ◎ピラB+ 富岡			
	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 永原	21:00-21:50 ◎ピラB+ 永原	

【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	◎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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
4	◎ピラA+	Advance+	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+