2026年4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04月12日02:01 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 富岡	09:00–09:30 Rin-Ballet 山田	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 山田	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 富岡	定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 富岡	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 成田	09:00–09:45 Power Basic 福田	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山口	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 佐藤	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 遠藤	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 山口	09:00–09:50 ◎ビラA+ 山田	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 富岡	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木村	08:30–09:00 ◎ビラRefCore 山口	定休日	09:00–09:30 ◎ビラControlF 富岡	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 成田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 富岡	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 富岡
	10:20–10:50 ◎ビラControlF 富岡	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山口	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山口	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 福田		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 成田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 成田	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 福田	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 福田	10:20–11:05 Power Waist Shape 山口	09:50–10:40 ◎ビラB+ 佐藤		10:20–10:50 ◎ビラcore 遠藤	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 成田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山口	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 山田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山口		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 成田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 成田	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 山田	10:20–10:50 ◎ビラControlF 富岡	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 富岡
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 山口	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山口	11:10–11:40 ◎ビラBackStyle 福田		11:40–12:10 Cardio Reform Blast 山田	11:40–12:25 Power Basic 富岡	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山口	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 福田	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 福田	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 成田		11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 山口	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木村	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山口	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 富岡	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 山口	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 富岡		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 成田	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 富岡	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 成田	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 山田	11:40–12:30 ◎ビラB+ 山口
		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 福田		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 福田			13:00–13:30 ◎ビラStretchC 富岡	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 山口	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 福田	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 福田	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 福田		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 山口	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 木村	12:40–13:10 Rin-Ballet 山田	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 山田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 山口	12:10–13:00 ◎ビラA+ 山田		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 富岡		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 成田	12:20–13:05 Power Waist Shape 富岡	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 山口
				13:30–14:00 ◎ビラControlF 富岡						14:20–14:50 Rin-Ballet 山田	13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 山口				13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 木村			13:30–14:00 ◎ビラRefCore 山口						14:00–14:50 ◎ビラLower+ 成田
				14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 山口							15:10–15:55 Power Basic 山口						15:40–16:30 ◎ビラLower+ 木村	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 富岡						
				15:50–16:35 Power Waist Shape 山口			16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 成田				16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 成田							15:50–16:20 ◎ビラControlF 富岡			16:20–16:50 ◎ビラHipLine 松井			
	17:20–18:05 Power Basic 福田	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 富岡		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 富岡			17:30–18:20 ◎ビラB+ 山口	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山口		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 富岡	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 成田		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 木村	17:00–17:45 Power Waist Shape 富岡		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 佐藤	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 木村	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 山田			17:20–17:50 ◎ビラChestSR 松井	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 佐藤	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 松井
			18:20–19:05 Power Basic 佐藤	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 山田				18:40–19:10 ◎ビラRefCore 山口		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 富岡			18:20–18:50 ◎ビラControlF 富岡	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 富岡	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 木村	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 山田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 成田	18:10–18:40 Rin-Ballet 山田		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 富岡	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 成田	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 佐藤	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 松井
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 福田	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 福田				18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 福田	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 富岡		19:10–19:40 ◎ビラStretchC 富岡											19:20–19:50 ◎ビラPerBackBody 山田			
	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 富岡	19:40–20:30 ◎ビラB+ 富岡	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤			20:15–20:45 ◎ビラRefCore 福田	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 富岡	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 富岡	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 成田	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 山田			19:30–20:15 Boost Upper&Lower 富岡	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 木村	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 山口	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:40–20:10 ◎ビラControlF 富岡		19:10–20:00 ◎ビラB+ 山口		19:40–20:30 ◎ビラJumpM 松井	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 松井	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 成田
	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 福田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 福田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 山口			21:15–22:00 Boost Upper&Lower 山口	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山口	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 富岡	21:30–22:00 ◎ビラControlF 富岡	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 富岡			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 木村	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 富岡	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山口	21:00–21:45 Power Basic 佐藤	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 成田		20:30–21:00 ◎ビラRefCore 山口	20:20–21:05 Boost Upper&Lower 山田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 松井	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 松井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 成田
																				21:30–22:00 Rin-Ballet 山田	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 富岡			

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 富岡				08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 成田	
		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 富岡	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 遠藤		09:00-09:50 ◎ピラB+ 松井
09:50-10:20 ◎ピラRefCore 山口				09:50-10:40 ◎ピラJumpM 松井	
		10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 富岡	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 遠藤		10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 松井
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 成田				11:10-12:00 ◎ピラLower+ 成田	
		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ピラcore 遠藤		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 富岡
12:10-13:00 ◎ピラA+ 松井				12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 成田	
		12:40-13:25 Power Waist Shape 佐藤	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 富岡		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 成田
13:30-14:20 ◎ピラLower+ 成田				13:50-14:20 ◎ピラRefCore 山口	
		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 成田			
14:50-15:20 ◎ピラStretchC 富岡				15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 山口	
15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 山口					
				16:20-17:05 Boost Upper&Lower 松井	
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 成田		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 成田			
				17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 松井	
18:30-19:00 ◎ピラChestSR 松井					
		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 成田	18:40-19:10 ◎ピラControlF 富岡		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 山口
			19:40-20:30 ◎ピラJumpM 山田		19:40-20:10 ◎ピラChestSR 山田
		20:00-20:50 ◎ピラA+ 松井			
					20:40-21:10 ◎ピラRefCore 山口
		21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 松井	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 富岡		

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+