2026年5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05月22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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
		08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 富岡		08:30–09:15 Boost Upper&Lower 山口芽衣	08:30–09:00 ◎ピラRefCore 山口芽衣	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 成田			08:30–09:00 ◎ピラStretchC 富岡					09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 成田	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 富岡							08:30–09:00 ◎ピラRefCore 山口芽衣	
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 富岡				09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山口芽衣		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 山田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 富岡		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山口真由	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 山口芽衣	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山口芽衣	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田		09:50–10:20 ◎ピラControlF 富岡		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藍島	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 山田	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 山口芽衣	09:00–09:50 ◎ピラA+ 山田	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 成田	
		09:50–10:40 ◎ピラB+ 富岡		09:50–10:20 ◎ピラRefCore 山口芽衣		09:50–10:40 ◎ピラLower+ 成田	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 山田	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 山田			10:20–11:10 ◎ピラLower+ 山口真由	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 山口芽衣		10:00–10:30 ◎ピラHipLine 山田				10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 藍島	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 山田	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 富岡	10:20–10:50 Rin-Ballet 山田	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 成田		
	10:20–11:10 ◎ピラA+ 山田			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 成田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 山口芽衣			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 富岡				10:30–11:15 Power Waist Shape 山口芽衣		10:20–10:50 ◎ピラLower+ 藤本	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 山田							10:50–11:20 ◎ピラRefBody 川野	
		11:10–12:00 ◎ピラLower+ 富岡				11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 山口真由	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 成田	11:20–11:50 ◎ピラControlF 富岡			11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 山口芽衣	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 山口芽衣		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 富岡				11:40–12:30 ◎ピラLower+ 山口芽衣	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 高田	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 富岡	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 成田	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 関口		
	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 富岡								11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山口真由				11:50–12:40 ◎ピラLower+ 関口		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 藤本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 成田						11:50–12:40 ◎ピラB+ 富岡	
				12:10–13:00 ◎ピラLower+ 成田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 山口真由	12:30–13:00 ◎ピラControlF 富岡	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 成田	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 山口真由			13:00–13:45 Boost Upper&Lower 山口芽衣		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 富岡	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 富岡				12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 成田	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 富岡			12:40–13:10 ◎ピラHipLine 関口	
									13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 高野				13:10–13:40 ◎ピラHipLine 関口		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 成田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 成田		13:00–13:30 ◎ピラRefCore 山口芽衣				13:40–14:30 ◎ピラLower+ 成田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 川野	
		13:50–14:20 Cardio Reform Blast 山田		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 山口芽衣	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 山口真由	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 成田		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 山口真由										14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 高野						
									14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 山口真由							14:30–15:15 Power Basic 山口芽衣							14:30–15:15 Boost Upper&Lower 成田	
		14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 成田		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 山口芽衣	15:10–16:00 ◎ピラJumpM 山田	14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 山口真由			15:30–16:00 ◎ピラRefBody 山口芽衣														
																15:50–16:20 ◎ピラHipLine 山田			15:50–16:40 ◎ピラLower+ 関口			15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 山口芽衣	
		16:10–16:40 ◎ピラRefCore 山口芽衣		15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 成田	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 山口真由	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 山口真由			16:30–17:20 ◎ピラLower+ 山口真由		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 山口真由					16:50–17:40 ◎ピラLower+ 山口芽衣			16:30–17:00 ◎ピラRefCore 高田					
																				17:10–17:40 ◎ピラHipLine 関口			17:10–17:40 ◎ピラStretchC 富岡	
		17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 山口芽衣		17:10–17:40 ◎ピラChestSR 山田		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 富岡	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 富岡	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 山口真由			17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 富岡		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 関口	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 富岡	17:00–17:50 ◎ピラJumpM 山田			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 高田					
					17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 高田				17:50–18:35 Boost Upper&Lower 山口真由									17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 高野					17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 関口		
		18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 山田		18:10–18:40 ◎ピラcore 山田		18:30–19:00 ◎ピラControlF 富岡	18:40–19:10 ◎ピラControlF 富岡	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 山口芽衣				18:20–19:10 ◎ピラB+ 富岡	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 山口芽衣	18:20–18:50 ◎ピラControlF 富岡	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 高田			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 富岡	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 成田		18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 関口		18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 川野	
	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 山口芽衣				19:10–19:40 ◎ピラControlF 高田						18:50–19:40 ◎ピラLower+ 成田													
												19:40–20:10 ◎ピラControlF 富岡	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 関口	19:30–20:20 ◎ピラB+ 山口芽衣	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 高田			20:00–20:30 ◎ピラStretchC 富岡		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 野坂	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 富岡	19:10–19:40 ◎ピラHipLine 関口	
	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 山田						19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 山口芽衣	19:40–20:25 Power Basic 山口芽衣			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 成田								20:10–20:55 Boost Upper&Lower 藍島				20:10–20:55 Strong Back&Arms 富岡	
												20:40–21:30 ◎ピラLower+ 富岡	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 山口芽衣						20:50–21:20 ◎ピラRefCore 山口芽衣			
	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 山口芽衣						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山口芽衣	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山口真由						21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山口芽衣	21:00–21:30 ◎ピラControlF 山田			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 富岡				21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 野坂		
											21:30–22:00 ◎ピラStretchC 富岡								21:30–22:00 ◎ピラRefBody 藍島				21:30–22:00 ◎ピラControlF 富岡	

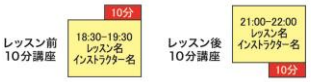
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–
09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 野坂	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 富岡	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 佐藤	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 佐藤	09:00–09:50 ◎ビラA+ 山田	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 成田	定休日
10:20–11:10 ◎ビラLower+ 野坂	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 野坂	10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐藤	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 佐藤	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 関口	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 山口芽衣	
11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 富岡	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 野坂	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 山口芽衣	11:40–12:10 Rin-Ballet 山田		11:10–12:00 ◎ビラB+ 清井	
13:00–13:30 ◎ビラControlF 富岡	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 山田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 山口芽衣			12:30–13:00 ◎ビラControlF 富岡	
					13:30–14:20 ◎ビラLower+ 成田	
					14:50–15:20 ◎ビラStretchC 富岡	
					15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 山口芽衣	
17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 富岡	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 成田		17:30–18:20 ◎ビラB+ 富岡	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 関口	17:10–17:40 ◎ビラStretchC 清井	
18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山口芽衣	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 山田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 野坂	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 野坂	18:40–19:10 ◎ビラControlF 富岡	18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 清井	
19:40–20:25 Power Basic 山口芽衣	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 成田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 成田	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 野坂	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 野坂		
21:00–21:50 ◎ビラLower+ 成田		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 成田	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 富岡	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 富岡		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラ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）



【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+