2026年7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06月17日02:09 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
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 富岡	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00–09:30 ◎ビラControlF 山口	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 山口	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 成田	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 山口	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 山口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00–09:30 Rin-Ballet 富岡	08:30–09:15 Power Basic 山口	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 成田	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 佐藤	09:00–09:30 SP 山口	09:00–09:50 ◎ビラB+ 関口	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 関口	定休日	08:00–08:50 ◎ビラB+ 富岡	09:00–09:30 SP 佐藤	臨時休業	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 今井	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 佐藤
	10:20–10:50 Rin-Ballet 富岡	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 佐藤	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 佐藤	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 山口		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 成田	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 関口	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 関口	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 佐藤	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 成田	09:50–10:20 ◎ビラControlF 富岡		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 成田	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 山田	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 佐藤	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 山口	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 関口	09:20–10:10 ◎ビラB+ 関口		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 富岡	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 佐藤		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 今井	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山口
	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 富岡	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 佐藤	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 関口		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 今井	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 関口	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 関口	11:20–12:10 ◎ビラB+ 成田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 成田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 富岡		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐藤	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 関口	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 佐藤	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 山口	11:20–11:50 SP 山口	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 成田		10:40–11:10 SP 関口	11:20–11:50 SP 富岡		11:20–11:50 ◎ビラControlF 山口	11:20–11:50 SP 山口
	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 佐藤	12:40–13:10 Rin-Ballet 富岡	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 富岡	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 成田		12:20–13:10 ◎ビラB+ 成田		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 山口	12:40–13:25 Power Waist Shape 成田	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 富岡	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 関口		12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 佐藤	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 関口	12:20–13:10 ◎ビラB+ 関口	12:40–13:10 SP 佐藤	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山口	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 佐藤		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 佐藤			12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山口	12:20–13:10 ◎ビラB+ 佐藤
	13:40–14:10 ◎ビラRefBody 佐藤			13:00–13:50 ◎ビラB+ 成田				14:00–14:30 Rin-Ballet 富岡		14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 関口	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 富岡		14:00–14:30 ◎ビラControlF 富岡					13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 佐藤		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 関口		13:40–14:10 SP 関口	
				14:20–14:50 ◎ビラRefCore 成田							14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 佐藤							14:20–15:10 ◎ビラB+ 成田		14:20–14:50 SP 佐藤				
																				15:20–15:50 Rin-Ballet 富岡				
				15:20–16:10 ◎ビラLower+ 山口							15:30–16:20 ◎ビラLower+ 佐藤							15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 山口						
														16:10–16:40 ◎ビラRefCore 成田										
				16:40–17:25 Power Waist Shape 関口		16:30–17:20 ◎ビラB+ 富岡					16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 関口						16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 関口		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 佐藤				
		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 関口								17:20–18:05 Strong Hip&Legs 関口			17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 成田		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 成田	17:20–17:50 ◎ビラcore 山田		17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 山口					
			17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 関口	18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 山田		17:50–18:40 ◎ビラLower+ 佐藤		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 関口	17:40–18:10 ◎ビラControlF 山口		18:10–18:40 ◎ビラRefCore 関口		17:40–18:30 ◎ビラA+ 山田				17:30–18:15 Power Basic 佐藤					17:30–18:20 ◎ビラLower+ 関口	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 山口
	18:50–19:20 ◎ビラControlF 山口	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 成田	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 富岡			19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 佐藤	19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 成田	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 関口	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 佐藤	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 成田			19:00–19:30 ◎ビラStretchC 富岡	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 山口	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 成田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 佐藤	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 山口	18:00–18:30 SP 佐藤		18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 関口		18:50–19:35 Strong Back&Arms 関口	19:10–19:40 SP 山口
	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 山口	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 成田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 富岡			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 佐藤	20:30–21:00 ◎ビラStretchC 富岡	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 富岡	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山口	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 成田			20:00–20:30 ◎ビラControlF 山口	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 山口	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 関口	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 佐藤			20:10–20:55 Boost Upper&Lower 成田		20:10–21:00 ◎ビラB+ 富岡	20:10–20:40 ◎ビラHipLine 関口
	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 成田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 関口	21:10–21:55 Power Basic 関口			21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 富岡	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 佐藤	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 富岡	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 関口			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山口	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 成田	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 関口	21:00–21:30 SP 佐藤	21:30–22:00 SP 佐藤			21:30–22:00 ◎ビラRefBody 山口		21:30–22:00 SP 富岡	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 関口

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:30-09:20 ◎ピラLower+ 成田	定休日	09:00-09:30 SP 関口	08:00-09:30 ◎ピラRefCore 成田	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 富岡	09:00-09:30 SP 佐藤	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 佐藤
09:50-10:35 Power Waist Shape 成田		10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 関口	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 成田	10:20-10:50 Rin-Ballet 富岡	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 富岡	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 佐藤
11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 富岡		11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 山口	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 成田	11:20-11:50 SP 富岡	11:20-11:50 ◎ピラStretchC 富岡	11:20-12:10 ◎ピラB+ 富岡
12:30-13:00 SP 佐藤			12:40-13:10 SP 山口	12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 関口	12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 佐藤	
13:30-14:15 Power Basic 佐藤						
14:50-15:40 ◎ピラLower+ 富岡						
16:10-16:40 ◎ピラRefCore 成田				16:20-16:50 ◎ピラControlF 富岡		
17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 成田			17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 山口	17:20-18:10 ◎ピラB+ 関口	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 成田	17:40-18:10 SP 富岡
18:30-19:00 SP 佐藤		18:40-19:30 ◎ピラB+ 成田	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 山口	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 関口	18:40-19:10 SP 富岡	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 成田
		20:00-20:30 SP 山田	20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 山口	20:00-20:30 SP 山口	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 成田	20:00-20:30 SP 山口
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 今井	21:10-21:40 SP 佐藤	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 山口	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 富岡	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 成田

【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	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
16(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
17(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
17(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
18(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口宥花
20(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
21(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
21(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
23(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口宥花
23(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
24(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
24(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
25(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
25(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
27(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口宥花
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田悠
28(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
28(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
29(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
30(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
31(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣

◎ … 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+