2026年9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09月25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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	－	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
					08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐藤														08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田			08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗcore 佐藤		
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 富岡	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田	09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三上		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 成田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山口	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 佐藤	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 成田	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小玉	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 佐藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	09:00–09:30 SP 山口	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 山口		08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 富岡	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 山田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 富岡	
	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 富岡	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 成田	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小玉		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 成田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山口	09:50–10:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 富岡		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山賀	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 山田	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小玉	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成田	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 成田	10:20–10:50 SP 山田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口	
	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山口	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉	11:50–12:35 Power Waist Shape 小玉		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小玉	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 山口	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 富岡		11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山賀	11:10–11:55 Power Waist Shape 山田	11:20–11:50 SP 富岡	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐藤	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成田	12:00–12:30 SP 佐藤		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	11:40–12:10 SP 佐藤	
	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 富岡	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 小玉		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三上		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐藤		13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 佐藤	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 富岡	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成田		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 山賀	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山田	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 富岡	12:40–13:10 SP 佐藤	12:40–13:25 Power Waist Shape 山口	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉		
		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢								13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 富岡		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉		14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小玉	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 関口		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 小玉	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小玉		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 富岡		
					14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 成田							14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉							14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉			14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	15:00–15:45 Power Basic 佐藤	
				16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 富岡	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉							16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田							15:40–16:25 Strong Hip&Legs 成田			16:10–16:40 SP 成田	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 富岡	
		16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 三沢	16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐藤																17:00–17:30 SP 佐藤					
	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 三沢	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 山口		17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田				17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤			17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成田						17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 富岡			17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口		
				17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 成田						17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐藤			17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 富岡	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山口	17:50–18:20 SP 山口	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 富岡		18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉			17:40–18:10 SP 富岡	
		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉			18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 富岡		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐藤									18:50–19:20 SP 富岡					
	19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐藤		19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗcore 佐藤				19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 富岡	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 山田		19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小玉	18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口			19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 富岡	19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 関口		19:10–19:40 Rin-Ballet 富岡			18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山口	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小玉	
									19:50–20:35 Power Basic 小玉									19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉				18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成田	
	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 山田	20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐藤	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 富岡			20:30–21:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐藤	20:30–21:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 富岡		20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 富岡	20:10–20:55 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 山田			20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐藤	20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 関口	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 成田	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤						19:50–20:35 Boost Upper&Lower 成田	
									21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山田															
	21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐藤	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	21:30–22:00 Cardio Reform Blast 山田	21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 富岡			21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 富岡	21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山口		21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山口			21:10–21:55 Power Waist Shape 佐藤	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口	21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 成田	21:30–22:00 SP 富岡	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉					21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－
09:00–09:30 SP 山口	08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 成田	定休日	08:00–09:30 ◎ピラBackStyle 富岡	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 成田	臨時休業
10:00–10:50 ◎ピラLower+ 山口	09:50–10:20 SP 成田		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 富岡	10:20–10:50 SP 山口	
11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 富岡	10:50–11:40 ◎ピラB+ 富岡		11:20–12:10 ◎ピラJumpM 山口	11:20–12:05 Power Waist Shape 山口	
12:20–13:05 Boost Upper&Lower 富岡	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小玉		12:40–13:10 SP 山口	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 成田	
	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小玉				
	14:50–15:20 ◎ピラcore 佐藤				
	15:50–16:20 SP 富岡				
	●16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 佐藤		16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 山口		
17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 小玉	18:10–18:55 Power Waist Shape 小玉		17:40–18:10 ◎ピラControlF 山口	17:30–18:20 ◎ピラJumpM 山口	
			18:40–19:10 ◎ピラStretchC 富岡	18:50–19:20 SP 佐藤	
19:10–20:00 ◎ピラLower+ 小玉			19:40–20:30 ◎ピラB+ 佐藤	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	
20:30–21:00 SP 佐藤			21:00–21:30 SP 佐藤	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 山口	
21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 佐藤					

【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
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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
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(水)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	富岡美帆
16(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山口芽衣
17(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜
17(木)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	富岡美帆
18(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山口芽衣
18(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	富岡美帆
19(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜
19(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜
21(月)	09:50–10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	富岡美帆
21(月)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	成田真生
22(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山田悠
22(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	富岡美帆
24(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜
25(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山口芽衣
25(金)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜
26(土)	09:50–10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	成田真生
26(土)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	富岡美帆
28(月)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山口芽衣
28(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜
29(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山口芽衣
29(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤優菜

◎ … 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+