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08月29日02:06 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 ◎ピラStretchC 佐藤														08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 成田			08:00-08:30 ◎ピラcore 佐藤		
	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 富岡	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 山口	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 山口	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 成田	09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 三上		09:00-09:30 ◎ピラRefCore 成田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 成田	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 小玉	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 山口	09:00-09:30 ◎ピラcore 佐藤	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 佐藤		09:00-09:50 ◎ピラB+ 成田	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 小玉	09:00-09:30 ◎ピラcore 佐藤	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 小玉	09:00-09:30 SP 山口	09:20-10:05 Boost Upper&Lower 山口		08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 富岡	09:00-09:50 ◎ピラA+ 山田		09:00-09:50 ◎ピラB+ 富岡
												09:50-10:20 ◎ピラControlF 富岡			10:00-10:30 Cardio Reform Blast 山田						09:50-10:20 SP 富岡			
	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 富岡	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 山口	10:20-11:10 ◎ピラJumpM 山口	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 成田	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 小玉		10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 成田	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 成田	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 小玉	10:00-10:50 ◎ピラJumpM 山口	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 山口			10:20-11:10 ◎ピラLower+ 小玉		10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 佐藤	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 小玉	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 成田				10:20-10:50 SP 山田		10:20-11:10 ◎ピラJumpM 山口
												10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 富岡							10:40-11:30 ◎ピラJumpM 山口		10:50-11:35 Strong Hip&Legs 成田			
	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 佐藤	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 小玉	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 山口	11:20-12:10 ◎ピラB+ 小玉	11:50-12:35 Power Waist Shape 小玉		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 小玉	11:40-12:30 ◎ピラB+ 小玉	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 山口	11:20-11:50 ◎ピラControlF 山口			11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 小玉	11:10-11:55 Power Waist Shape 山田	11:20-11:50 SP 富岡	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 佐藤	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 成田				11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 小玉		11:40-12:10 SP 佐藤
												12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 成田							12:00-12:30 SP 佐藤		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 成田			
	13:00-13:30 ◎ピラStretchC 富岡	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 小玉		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 小玉			12:40-13:10 ◎ピラStretchC 佐藤		13:00-13:30 ◎ピラcore 佐藤	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 富岡	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 佐藤			13:00-13:45 Boost Upper&Lower 成田	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 山田	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 富岡	12:40-13:10 SP 佐藤	12:40-13:25 Power Waist Shape 山口	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 小玉		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 小玉		
					13:20-14:10 ◎ピラLower+ 三上					13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 富岡		13:30-14:20 ◎ピラB+ 小玉			13:30-14:20 ◎ピラLower+ 関口		13:40-14:25 Boost Upper&Lower 小玉				13:30-14:20 ◎ピラLower+ 小玉		14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 富岡	
		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 三沢												14:20-14:50 Rin-Ballet 富岡					14:20-15:10 ◎ピラB+ 小玉					
					14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 成田							14:50-15:40 ◎ピラLower+ 小玉									14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 小玉	15:00-15:45 Power Basic 佐藤		
																			15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 成田					
					16:20-17:10 ◎ピラB+ 小玉							16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 成田									16:10-16:40 SP 成田	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 富岡		
		16:50-17:20 ◎ピラChestSR 三沢	16:50-17:20 ◎ピラTotalBody 佐藤																17:00-17:30 SP 佐藤					
									17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 佐藤												17:10-18:00 ◎ピラJumpM 山口			
				17:30-18:20 ◎ピラB+ 成田								17:30-18:20 ◎ピラLower+ 成田						17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 富岡				17:40-18:10 SP 富岡		
	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 三沢	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 山口		17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 成田		18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 富岡			17:50-18:40 ◎ピラLower+ 小玉	17:50-18:20 ◎ピラStretchC 佐藤			17:50-18:40 ◎ピラLower+ 富岡	17:50-18:40 ◎ピラJumpM 山口	17:50-18:20 SP 山口	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 富岡		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 佐藤					
									18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 佐藤												18:30-19:00 ◎ピラControlF 山口	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 小玉		18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 成田
	19:10-19:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 成田	19:10-19:40 ◎ピラcore 佐藤	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 小玉			19:10-20:00 ◎ピラLower+ 富岡	19:10-20:00 ◎ピラA+ 山田		19:10-19:40 ◎ピラRefCore 小玉	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 山口			19:10-19:40 ◎ピラHipLine 富岡	19:10-19:40 ◎ピラHipLine 関口	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 山口	19:10-19:40 Rin-Ballet 富岡	18:50-19:20 SP 富岡						
									19:50-20:35 Power Basic 小玉									19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 小玉						19:50-20:35 Boost Upper&Lower 成田
	20:10-21:00 ◎ピラA+ 山田	20:10-20:40 ◎ピラStretchC 佐藤	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 佐藤	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 富岡			20:30-21:00 ◎ピラStretchC 佐藤	20:30-21:00 ◎ピラHipLine 富岡		20:10-20:40 ◎ピラControlF 富岡	20:10-20:55 Ex45ピラChestSR 山田			20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 関口	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 成田	20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 佐藤							
									21:10-21:40 ◎ピラChestSR 山田															21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 小玉
	21:30-22:00 ◎ピラStretchC 佐藤	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 小玉	21:30-22:00 Cardio Reform Blast 山田	21:30-22:00 ◎ピラBackStyle 富岡			21:30-22:00 ◎ピラTotalBody 富岡	21:30-22:00 ◎ピラBackStyle 山口		21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 小玉	21:30-22:00 ◎ピラRefCore 山口			21:10-21:55 Power Waist Shape 佐藤	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 山口	21:30-22:00 ◎ピラRefCore 成田	21:30-22:00 SP 富岡	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 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	09:00-09:30 ◎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		17:40-18:10 ◎ピラControlF 山口	17:30-18:20 ◎ピラJumpM 山口	
17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 小玉	18:10-18:55 Power Waist Shape 小玉		18:40-19:10 ◎ピラStretchC 佐藤	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+