2026年12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11月27日02:08 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
					08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 佐藤							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 山本							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 戸恒					
	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 成田	09:00–09:30 SP 成田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 戸恒	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 佐藤	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 成田		09:00–09:30 SP 山本	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 山本	09:00–09:30 SP 山本	09:00–09:45 Strong Back&Arms 佐藤	09:00–09:30 ◎ピラcore 佐藤	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 山口		09:00–09:30 SP 佐藤	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 佐藤	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 山本	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 戸恒	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 成田		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 戸恒	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 佐藤		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 佐藤
	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 成田	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 一刈	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 一刈	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 戸恒	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 成田		10:00–10:50 ◎ピラB+ 富岡	10:20–10:50 SP 山本	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 山本	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 高橋	10:00–10:30 SP 佐藤	10:20–10:50 SP 山本		10:00–10:30 ◎ピラChestSR 佐藤	10:00–10:30 ◎ピラcore 佐藤	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 山本	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 戸恒	10:00–10:30 SP 成田	10:40–11:10 ◎ピラcore 高橋	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 高橋	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 佐藤		10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 成田
	11:40–12:30 ◎ピラB+ 富岡	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 成田	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 山本	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 山本	11:40–12:10 SP 富岡		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 山本	11:20–12:10 ◎ピラB+ 富岡	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山本	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 山本	11:00–11:50 ◎ピラB+ 富岡	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 高橋		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 戸恒	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 富岡			11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 戸恒		11:20–11:50 SP 山本		11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 高橋	11:40–12:10 SP 成田
		12:20–13:05 Strong Hip&Legs 山本		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 戸恒	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 佐藤		12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 成田	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 富岡	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 成田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 山本	12:20–13:05 Ex45ピラHipLine 富岡	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 成田		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 戸恒	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 富岡			12:20–13:10 ◎ピラLower+ 戸恒	12:40–13:30 ◎ピラB+ 富岡		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 戸恒	12:40–13:10 SP 佐藤	
	13:00–13:30 SP 佐藤		13:00–13:30 ◎ピラRefBody 山本												13:00–13:30 SP 佐藤	12:40–13:10 SP 成田	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 高橋							
		13:40–14:10 ◎ピラRefBody 山本			13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 成田				13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 成田		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 戸恒	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 成田		13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 成田		13:40–14:10 ◎ピラChestSR 佐藤		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 高橋			13:40–14:10 ◎ピラStretchC 山本	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 佐藤		
	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 成田		14:00–14:30 SP 富岡	14:00–14:30 SP 山本				14:00–14:50 ◎ピラLower+ 戸恒		14:00–14:30 SP 佐藤							14:00–14:30 SP 山本		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 戸恒					
					15:00–15:30 ◎ピラcore 佐藤							15:00–15:30 ◎ピラControlF 富岡		15:10–16:00 ◎ピラLower+ 戸恒			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 戸恒	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 戸恒						
			15:30–16:20 ◎ピラLower+ 戸恒	15:30–16:00 ◎ピラcore 佐藤															15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 佐藤					
					16:00–16:30 SP 成田						16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 佐藤	16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 富岡									16:10–17:00 ◎ピラLower+ 戸恒			
	16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 佐藤	16:50–17:20 ◎ピラcore 佐藤	16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 富岡	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 戸恒				16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 戸恒	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 山本	16:30–17:20 ◎ピラB+ 佐藤				16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 成田				16:50–17:20 ◎ピラRefBody 山本	16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 富岡			16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 富岡		
					17:00–17:50 ◎ピラB+ 富岡							17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 山本				17:10–17:40 ◎ピラRefBody 山本								
	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 富岡	17:50–18:20 SP 佐藤	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 一刈	17:50–18:20 SP 富岡				17:50–18:20 ◎ピラRefBody 山本	17:50–18:20 SP 成田	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 成田	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 戸恒			17:50–18:20 SP 成田	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 佐藤			17:50–18:20 SP 山本	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 佐藤		17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 成田	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 富岡		
					18:20–18:50 ◎ピラControlF 富岡							18:20–18:50 SP 山本				18:10–18:40 ◎ピラStretchC 山本	18:10–18:55 Ex45ピラBackStyle 富岡							
	18:50–19:20 SP 富岡	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 一刈	19:10–19:40 SP 山本	18:50–19:35 Ex45ピラBallet 富岡			18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 成田	18:50–19:20 SP 山本	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 戸恒	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 成田	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 戸恒			18:50–19:35 Strong Hip&Legs 成田	18:50–19:20 SP 富岡	19:10–19:40 SP 佐藤	19:30–20:00 ◎ピラHipLine 富岡	18:50–19:35 Power Basic 佐藤	18:40–19:10 SP 佐藤		18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 成田	18:50–19:20 SP 成田	18:50–19:20 SP 富岡
	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 戸恒	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 山本	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 山本	20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 山本			20:10–21:00 ◎ピラLower+ 戸恒	19:50–20:35 Ex45ピラHipLine 富岡	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 戸恒	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 山本	20:10–20:40 SP 富岡			20:10–20:40 ◎ピラControlF 富岡	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 富岡	20:10–20:40 ◎ピラcore 佐藤	20:30–21:00 SP 山本	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 山本		20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 山本	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 成田		19:50–20:35 Ex45ピラBallet 富岡
	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 戸恒	21:10–22:00 ◎ピラB&A+ 山本	21:10–21:55 Ex45ピラTotalBody 富岡	21:30–22:00 ◎ピラStretchC 山本			21:30–22:00 SP 佐藤	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 戸恒	21:30–22:00 ◎ピラHipLine 富岡	21:30–22:00 SP 山本	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 戸恒			21:10–21:55 Ex45ピラStretchC 富岡	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 戸恒	21:10–21:55 Strong Back&Arms 成田	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 山本	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 山本		21:30–22:00 SP 成田	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 富岡		21:10–22:00 ◎ピラLower+ 戸恒

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-
	08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 富岡	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 戸恒				
09:00–09:30 SP 成田	09:00–09:50 ◎ピラB+ 富岡	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 戸恒				
10:00–10:30 ◎ピラcore 髙橋	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 髙橋	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 佐藤				
11:00–11:50 ◎ピラLower+ 一刈	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 一刈	11:40–12:10 ◎ピラcore 髙橋				
12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 成田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 戸恒	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 成田				
	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 富岡	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 成田				
14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 成田	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 戸恒	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 戸恒				
16:00–16:50 ◎ピラLower+ 一刈	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 戸恒	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 成田				
17:20–18:05 Power Waist Shape 佐藤	17:40–18:25 Ex45ピラBallet 富岡	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 佐藤				
18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 一刈						
20:00–20:30 ◎ピラChestSR 佐藤						
21:00–21:30 SP 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	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ピラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	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	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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	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
1(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
1(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
2(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
2(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
3(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
3(木)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
4(金)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
4(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
5(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
5(土)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
7(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
7(月)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
8(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
8(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
9(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
9(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
10(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
10(木)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
11(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
11(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
12(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
12(土)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
14(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
14(月)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
15(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
15(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
16(水)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
16(水)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
17(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
17(木)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
18(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
18(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
19(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
19(土)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
21(月)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
21(月)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
22(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤優菜
22(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
24(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
24(木)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	富岡美帆
25(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	成田真生
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 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）



【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+