2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 草加店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 柏田 09:30-10:20 ◎ビラB+ 小池 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 小池 12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 早田 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 早田 14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 柏田 15:50-16:20 ◎ビラRefCore 柏田 16:50-17:20 ◎ビラRefBody 早田 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 小池	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 奥田 10:00-10:30 ◎ビラcore 奥田 11:00-11:30 ◎ビラRefBody 石脇 17:30-18:20 ◎ビラLower+ 早田 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 小池 20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 小池 21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 柏田	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 早田 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 早田 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 早田 12:20-12:50 ◎ビラControlF 奥田 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 石脇 18:50-19:40 ◎ビラB+ 石脇 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 柏田 21:30-22:00 ◎ビラRefCore 柏田	09:00-09:50 ◎ビラB+ 小池 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 早田 11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 早田 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 小池 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 柏田 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 柏田 19:40-20:10 ◎ビラRefBody 早田 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 早田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 早田 10:20-10:50 ◎ビラRefBody 早田 ●11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 早田 12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 石脇 17:10-18:00 ◎ビラB+ 石脇 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 石脇 19:50-20:20 ◎ビラcore 奥田 20:50-21:20 ◎ビラControlF 奥田	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 柏田 10:00-10:50 ◎ビラB+ 小池 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 小池 12:40-13:30 ◎ビラJumpM 柏田 17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 石脇 18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 石脇 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 小池 21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 小池	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 柏田 09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 柏田 10:40-11:10 ◎ビラHipLine 奥田 11:40-12:10 ◎ビラStretchC 奥田 12:40-13:30 ◎ビラB+ 小池 14:00-14:50 ◎ビラLower+ 小池 15:20-16:10 ◎ビラJumpM 奥田 16:40-17:10 ◎ビラBackStyle 奥田 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 小池	定休日	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 柏田 09:50-10:20 ◎ビラRefCore 柏田 10:50-11:40 ◎ビラB+ 小池 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 奥田 13:10-13:40 ◎ビラcore 奥田 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 柏田 15:30-16:20 ◎ビラJumpM 柏田 16:50-17:20 ◎ビラStretchC 奥田 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 小池	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 小池 10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 小池 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 石脇 12:40-13:30 ◎ビラB+ 石脇 16:00-16:30 ◎ビラRefCore 小池 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 早田 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 早田 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 早田 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 早田	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 柏田 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 小池 ●11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 小池 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 柏田 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 小池 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 石脇 19:20-20:10 ◎ビラB+ 石脇 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 早田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小池 10:20-11:10 ◎ビラB+ 小池 11:40-12:30 ◎ビラJumpM 柏田 13:00-13:30 ◎ビラRefCore 小池 16:20-16:50 ◎ビラRefCore 小池 17:20-17:50 ◎ビラHipLine 奥田 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 石脇 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 石脇 21:00-21:30 ◎ビラControlF 奥田	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 柏田 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 柏田 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 早田 12:40-13:10 ◎ビラRefBody 早田 17:00-17:50 ◎ビラB+ 小池 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 柏田 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 柏田	08:30-09:20 ◎ビラB+ 石脇 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 石脇 11:10-12:00 ◎ビラLower+ 早田 12:30-13:00 ◎ビラRefBody 早田 13:30-14:00 ◎ビラStretchC 奥田 14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 石脇 15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 早田 17:10-17:40 ◎ビラcore 奥田 18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 奥田	定休日	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 奥田 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 小池 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 早田 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 早田 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 早田 17:50-18:20 ◎ビラRefBody 早田 18:50-19:40 ◎ビラLower+ 石脇 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 石脇	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 柏田 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 石脇 11:40-12:30 ◎ビラB+ 石脇 13:00-13:50 ◎ビラJumpM 柏田 17:10-17:40 ◎ビラControlF 奥田 18:10-18:40 ◎ビラcore 奥田 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 小池 20:30-21:00 ◎ビラRefCore 小池	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 柏田 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 柏田 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 石脇 12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 石脇 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 小池 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 小池 19:40-20:10 ◎ビラRefBody 石脇 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 石脇	09:00-09:30 ◎ビラControlF 奥田 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 小池 11:20-12:10 ◎ビラJumpM 柏田 12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 柏田 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 小池 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 小池 19:10-20:00 ◎ビラJumpM 奥田 20:30-21:00 ◎ビラControlF 奥田	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 石脇 10:20-10:50 ◎ビラRefCore 柏田 11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 柏田 12:20-13:10 ◎ビラB+ 石脇 17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 石脇 18:40-19:30 ◎ビラJumpM 柏田 20:00-20:30 ◎ビラHipLine 奥田 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 奥田	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 石脇 09:50-10:20 ◎ビラRefBody 石脇 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 小池 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 小池 13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 柏田 14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 石脇 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 石脇 16:50-17:20 ◎ビラRefCore 小池 17:50-18:40 ◎ビラJumpM 柏田

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 奥田	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 小池	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 奥田	09:00-09:50 ◎ピラB+ 石脇	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 柏田	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 石脇
	10:00-10:30 ◎ピラHipLine 奥田	●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 早田	10:00-10:30 ◎ピラControlF 奥田	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 石脇	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 柏田	●10:00-10:50 ◎ピラLower+ 石脇
	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 小池	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 早田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 小池	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 柏田	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 石脇	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 早田
		13:00-13:30 ◎ピラRefCore 小池	12:20-13:10 ◎ピラB+ 小池	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 早田	12:40-13:30 ◎ピラB+ 石脇	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 早田
						14:10-14:40 ◎ピラControlF 奥田
						15:20-15:50 ◎ピラHipLine 奥田
	17:00-17:30 ◎ピラControlF 奥田		17:10-17:40 ◎ピラBackStyle 奥田	16:50-17:20 ◎ピラRefBody 早田	17:00-17:50 ◎ピラJumpM 柏田	
	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 早田	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 富岡	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 早田	17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 早田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 柏田	
	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 早田	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 早田	19:30-20:00 ◎ピラRefCore 小池	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 小池	19:40-20:30 ◎ピラB+ 石脇	
	20:40-21:30 ◎ピラB+ 石脇	20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 山田	20:30-21:20 ◎ピラB&A+ 早田	20:30-21:20 ◎ピラWaist+ 小池	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 石脇	
		21:30-22:00 ◎ピラTotalBody 山田				

【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
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
3.5	◎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

◎ … 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+