2026年2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02月28日02:00 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	-	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
	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 石脇 10:20-11:05 Power Basic 石脇 11:40-12:10 ◎ビラHipLine 秋山 12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 秋山 17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 秋山 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 早田 19:50-20:35 Boost Upper&Lower 早田 21:10-21:40 ◎ビラControlF 奥田	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 石脇 10:20-10:50 ◎ビラRefBody 石脇 11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 柏田 12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 柏田 17:30-18:20 ◎ビラJumpM 柏田 18:50-19:35 Power Basic 石脇 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 柏田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 池内 10:20-10:50 ◎ビラRefBody 池内 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 石脇 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 石脇 16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 柏田 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 柏田 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 池内 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 池内	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 柏田 10:00-10:50 ◎ビラJumpM 柏田 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 石脇 12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 石脇 16:30-17:15 Boost Upper&Lower 池内 17:50-18:35 Power Basic 池内 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 石脇 20:30-21:00 ◎ビラRefCore 石脇	09:00-09:30 ◎ビラControlF 奥田 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 早田 11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 早田 12:40-13:10 ◎ビラRefBody 早田 16:20-16:50 ◎ビラRefBody 早田 17:20-17:50 ◎ビラcore 池内 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 池内 19:40-20:10 ◎ビラHipLine 奥田 20:40-21:30 ◎ビラJumpM 柏田	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 石脇 09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 石脇 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 早田 12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 早田 13:20-13:50 ◎ビラControlF 奥田 14:20-15:05 Boost Upper&Lower 池内 15:40-16:10 ◎ビラRefBody 池内 16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 池内 18:00-18:30 ◎ビラStretchC 奥田	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 池内 10:20-10:50 ◎ビラcore 池内 11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 池内 18:20-19:05 Power Basic 石脇 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 早田 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 早田	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 石脇 10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 榮 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 榮 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 榮 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 早田 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 早田 19:40-20:30 ◎ビラJumpM 柏田 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 柏田	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 池内 09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 池内 11:10-11:55 Boost Upper&Lower 柏田 12:30-13:00 ◎ビラRefCore 柏田 13:30-14:20 ◎ビラB+ 池内 14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 池内 16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 柏田 17:10-17:55 Power Basic 柏田	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 早田 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 早田 11:20-12:10 ◎ビラJumpM 奥田 12:40-13:10 ◎ビラControlF 奥田 16:50-17:20 ◎ビラRefBody 池内 17:50-18:35 Power Basic 池内 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 池内 20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 石脇	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 奥田 10:00-10:30 ◎ビラcore 奥田 11:00-11:30 ◎ビラControlF 奥田 12:00-12:50 ◎ビラB+ 柏田 17:20-17:50 ◎ビラHipLine 松崎 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 石脇 19:40-20:25 Power Basic 松崎 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 松崎	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 池内 09:20-10:10 ◎ビラB+ 池内 10:40-11:10 ◎ビラRefBody 早田 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 柏田 13:00-13:30 ◎ビラcore 池内 14:00-14:50 ◎ビラLower+ 池内 15:20-15:50 ◎ビラRefBody 早田 ●16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 早田 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 早田	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 池内 10:20-10:50 ◎ビラcore 池内 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 石脇 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 石脇 17:40-18:10 ◎ビラRefBody 榮 18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 榮 20:00-20:50 ◎ビラLower+ 榮 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 榮	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 石脇 10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 石脇 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 奥田 12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 早田 16:50-17:35 Boost Upper&Lower 早田 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 早田 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 石脇 20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 石脇	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 奥田 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 藤原 11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 藤原 12:20-13:05 Power Basic 藤原 17:10-17:40 ◎ビラRefCore 石脇 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 石脇 19:30-20:15 Boost Upper&Lower 柏田 20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 柏田	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 早田 10:20-10:50 ◎ビラRefBody 早田 11:20-12:10 ◎ビラJumpM 柏田 12:40-13:10 ◎ビラRefCore 柏田 16:30-17:00 ◎ビラRefCore 石脇 17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 早田 18:50-19:40 ◎ビラLower+ 早田 20:10-20:55 Power Basic 奥田 21:30-22:00 ◎ビラControlF 奥田	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 早田 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 早田 11:40-12:30 ◎ビラB+ 柏田 13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 柏田 16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 早田 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 早田 19:10-19:55 Boost Upper&Lower 奥田 20:30-21:00 ◎ビラBackStyle 奥田	08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 松崎 09:30-10:00 ◎ビラHipLine 松崎 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 池内 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 松崎 13:10-14:00 ◎ビラB+ 池内 14:30-15:20 ◎ビラLower+ 柏田 15:50-16:20 ◎ビラRefBody 池内 16:50-17:40 ◎ビラJumpM 柏田 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 柏田	定休日	08:30-09:00 ◎ビラcore 池内 09:30-10:20 ◎ビラB+ 池内 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大野 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 石脇 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 早田 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 早田 14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 池内 15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 大野 17:10-18:00 ◎ビラLower+ 早田	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 石脇 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 石脇 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 石脇 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 柏田 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 奥田 20:10-21:00 ◎ビラJumpM 奥田 21:30-22:00 ◎ビラHipLine 奥田

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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RefCore 柏田
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 石脇	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 石脇	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 石脇	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 柏田
10:20-10:50 ◎ピラcore 池内	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 早田	10:00-10:45 Power Basic 石脇	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 石脇
11:20-12:05 Power Basic 池内	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 早田	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 石脇	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 石脇
12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 石脇	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 石脇	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 柏田	13:00-13:50 ◎ピラJumpM 柏田
			14:20-14:50 ◎ピラTotalBody 柏田
			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 奥田
			16:40-17:30 ◎ピラB+ 石脇
17:20-18:05 Power Basic 池内	17:10-17:40 ◎ピラcore 池内	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 早田	
18:40-19:10 ◎ピラcore 池内	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 池内	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 早田	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 奥田
19:40-20:25 Boost Upper&Lower 柏田	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 早田	19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 石脇	
21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 柏田	20:50-21:20 ◎ピラRefBody 早田	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 早田	

【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	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

◎ … 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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名（10分）

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+