2026年4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04月11日02:01 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 堺	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 野口	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 池田	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 堺		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 石脇	09:00–09:30 ◎ピラcore 野口	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 奥田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 池田	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 池田	08:30–09:00 ◎ピラRefCore 池田		09:00–09:50 ◎ピラJumpM 奥田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 池田	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 堺	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 石脇	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 野口	08:00–08:30 ◎ピラcore 野口		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 堺	08:00–09:30 ◎ピラRefBody 池田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 池田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 石脇	09:00–09:30 ◎ピラcore 野口
	10:20–10:50 ◎ピラcore 野口	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 野口	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 池田	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 堺		●10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 堺	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 野口	10:00–10:30 ◎ピラControlF 奥田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 池田	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 池田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 池田		10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 奥田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 堺	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 堺	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 石脇	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 池田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 池田		10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 奥田	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 池田	10:20–11:05 Power Basic 池田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 石脇	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 野口
	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 野口	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 堺	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 池田	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 池田		11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 堺	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 石脇	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 石脇	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 池田	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 池田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 野口		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 野口	11:40–12:10 ◎ピラControlF 奥田	11:20–12:05 Power Waist Shape 奥田	11:20–11:50 ◎ピラHipLine 石脇	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 石脇	11:40–12:30 ◎ピラB+ 池田		11:20–11:50 ◎ピラStretchC 奥田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 堺	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 石脇	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 池田	11:20–12:10 ◎ピラB+ 池田
	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 堺	12:20–12:50 ◎ピラControlF 奥田		11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 石脇		11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 堺	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 石脇	12:20–13:10 ◎ピラB+ 石脇	12:40–13:25 Power Waist Shape 野口	13:00–13:30 ◎ピラControlF 奥田	12:10–12:40 ◎ピラcore 野口		12:40–13:25 Strong Back&Arms 野口	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 奥田	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 奥田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 堺	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 石脇	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 石脇		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 堺	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 堺	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 池田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 池田
	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 堺	13:20–14:05 Power Waist Shape 堺		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 石脇		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 池田		13:40–14:25 Strong Back&Arms 池田		14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 奥田	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 堺		14:00–14:30 ◎ピラStretchC 奥田			13:40–14:30 ◎ピラLower+ 池田		14:00–14:30 ◎ピラHipLine 石脇			13:40–14:25 Boost Upper&Lower 野口			14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 奥田
	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 堺	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 野口		14:20–14:50 ◎ピラRefBody 池田		16:30–17:00 ◎ピラHipLine 石脇	16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 堺	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 池田	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 石脇	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 野口	●14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 堺		17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 奥田	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 池田	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 野口	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 奥田	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 堺	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 石脇		16:30–17:00 ◎ピラcore 野口	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 野口	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 堺	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 堺
	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 石脇	17:50–18:40 ◎ピラJumpM 奥田	18:10–19:00 ◎ピラB+ 石脇	15:20–15:50 ◎ピラcore 野口		17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 奥田	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 野口	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 奥田	17:50–18:35 Power Basic 石脇	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 野口	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 池田		●18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 堺	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 池田	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 奥田	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 奥田	18:50–19:40 ◎ピラB+ 池田	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 野口		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 石脇	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 奥田	18:30–19:00 ◎ピラcore 野口	18:20–19:05 Power Waist Shape 池田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 奥田
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 石脇	19:10–19:55 Boost Upper&Lower 奥田	19:30–20:00 ◎ピラcore 野口	16:20–17:05 Power Basic 野口		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 池田	19:20–19:50 ◎ピラRefBody 野口	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 奥田	19:10–19:40 ◎ピラHipLine 石脇	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 石脇	17:10–17:55 Power Waist Shape 堺		19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 堺	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 堺	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 池田	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 池田	19:20–19:40 ◎ピラH&L+ 池田	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 池田		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 野口	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 石脇	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 石脇	19:40–20:30 ◎ピラB+ 石脇	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 奥田
	20:40–21:25 Power Basic 石脇	20:30–21:00 ◎ピラStretchC 奥田	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 石脇	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 石脇		19:50–20:40 ◎ピラJumpM 奥田	20:20–21:10 ◎ピラWaist+ 野口	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 奥田	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 堺	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 石脇	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 野口		20:40–21:25 Boost Upper&Lower 野口	21:10–22:00 ◎ピラB+ 野口	20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 池田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 池田	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 堺	18:20–19:05 Power Waist Shape 池田		20:10–20:55 Power Waist Shape 野口	21:00–21:50 ◎ピラB+ 石脇	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 野口	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 堺	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 奥田
			21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 奥田						21:10–22:00 ◎ピラLower+ 堺	21:10–21:30 ◎ピラLower+ 石脇				21:10–22:00 ◎ピラB+ 野口		21:10–22:00 ◎ピラLower+ 堺							

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:30-09:15 Power Basic 石脇	定休日	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 奥田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 堺	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 石脇	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 野口
09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 池田		10:00-10:30 ◎ピラControlF 奥田	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 堺	09:20-09:50 ◎ピラHipLine 石脇	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 野口
11:10-12:00 ◎ピラJumpM 奥田		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 堺	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 奥田	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 野口	11:20-11:50 ◎ピラControlF 奥田
12:30-13:00 ◎ピラBackStyle 奥田		12:20-13:05 Strong Hip&Legs 石脇	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 奥田	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 野口	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 堺
13:30-14:00 ◎ピラcore 野口				13:00-13:30 ◎ピラRefBody 野口	
14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 野口				14:00-14:30 ◎ピラRefCore 石脇	
15:50-16:40 ◎ピラLower+ 野口		16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 池田	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 野口	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 池田	16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 堺
17:10-17:55 Strong Back&Arms 池田		17:50-18:20 ◎ピラRefCore 石脇	18:20-18:50 ◎ピラcore 野口	16:20-17:05 Strong Back&Arms 池田	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 堺
		18:50-19:20 ◎ピラHipLine 石脇	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 池田		19:20-19:50 ◎ピラRefBody 堺
		19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 池田	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 池田		20:20-21:10 ◎ピラB+ 石脇
		21:10-22:00 ◎ピラLower+ 池田			

【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
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

◎ … 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+