2026年5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05月28日02:02 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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B+ 野口		08:30–09:00 ◎ピラRefCore 山岸	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 田代	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 石脇			08:30–09:20 ◎ピラLower+ 田代							08:00–08:30 ◎ピラcore 堺							
	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 奥田	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 野口		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田代		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 石脇	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田代	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 奥田			09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 野口	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田代	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 石脇	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 石脇	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 石脇	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 堺		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 奥田	09:00–09:50 ◎ピラB+ 堺	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田代	09:00–09:30 ◎ピラcore 野口	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 奥田	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 田代	
	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 奥田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 田代		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 高野	09:50–10:40 ◎ピラJumpM 奥田 11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 奥田	10:20–11:05 Power Basic 堺	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 奥田 11:20–11:50 ◎ピラStretchC 奥田	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 奥田 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 堺	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 田代 11:10–11:40 ◎ピラcore 石脇		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 野口 11:20–11:50 ◎ピラHipLine 奥田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 田代 11:40–12:10 ◎ピラcore 堺	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 石脇 11:20–12:10 ◎ピラJumpM 奥田	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 石脇 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 野口	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 石脇 11:20–12:10 ◎ピラB+ 石脇	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 奥田 11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 奥田		10:00–10:30 ◎ピラControlF 奥田 11:00–11:50 ◎ピラLower+ 野口	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 田代 11:40–12:25 Power Waist Shape 堺	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 田代 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 野口	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 野口 11:00–11:50 ◎ピラLower+ 田代	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 野口 11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 野口	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 田代 11:10–11:40 ◎ピラcore 野口	
	11:20–11:50 ◎ピラcore 堺	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 田代			11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 石脇																			
	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 田代	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 野口		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 高野 ●13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 田代	12:10–13:00 ◎ピラB+ 堺 13:30–14:00 ◎ピラHipLine 石脇	13:00–13:30 ◎ピラcore 石脇		12:40–13:10 ◎ピラcore 堺	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 石脇		12:20–13:10 ◎ピラJumpM 奥田	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 堺	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 奥田 13:40–14:25 Power Basic 石脇	12:40–13:30 ◎ピラB+ 野口	12:40–13:10 ◎ピラcore 野口	12:20–13:10 ◎ピラB+ 石脇		12:20–13:10 ◎ピラB+ 野口	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 田代	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 野口	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 田代	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 石脇	12:10–12:55 Power Basic 野口	
	13:40–14:10 ◎ピラRefBody 石脇	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 堺		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 田代	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 田代	14:00–14:50 ◎ピラB+ 堺 15:20–15:50 ◎ピラRefBody 堺		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 田代	13:30–14:20 ◎ピラB+ 堺 14:50–15:20 ◎ピラcore 堺		14:40–14:30 ◎ピラRefBody 野口	14:40–14:30 ◎ピラH&L+ 堺	13:40–14:25 Power Basic 石脇	13:40–14:10 ◎ピラRefBody 野口	13:40–14:10 ◎ピラcore 野口	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 堺		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 田代	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 田代	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 田代		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 田代	
	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 石脇	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 堺		15:50–16:20 ◎ピラRefBody 高野 16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 田代	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 石脇 17:10–17:40 ◎ピラcore 石脇	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 堺 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 山本希帆		17:00–17:45 Power Basic 野口	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 野口 17:10–17:55 Strong Back&Arms 野口		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 和賀	17:00–17:50 ◎ピラB+ 野口	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 堺	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 田代	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 野口	15:00–15:45 Power Waist Shape 石脇 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 田代		16:00–16:30 ◎ピラcore 石脇 17:00–17:30 ◎ピラHipLine 石脇	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 堺		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 田代	16:20–17:10 ◎ピラB+ 堺	14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 野口 16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 堺	
	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 石脇	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 堺														17:40–18:30 ◎ピラLower+ 田代			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 田代	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 奥田	17:30–18:00 ◎ピラcore 堺	17:40–18:25 Strong Back&Arms 堺	●17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 堺	
	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 堺				18:10–18:40 ◎ピラRefBody 堺		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 野口	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 野口	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 野口		18:00–18:45 Power Basic 石脇	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 野口	18:20–18:50 ◎ピラControlF 奥田	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 田代	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 野口			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 田代	18:40–19:10 ◎ピラcore 石脇	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 奥田	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 堺	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 石脇	
	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 石脇						19:50–20:20 ◎ピラcore 堺	19:40–20:10 ◎ピラcore 石脇			19:20–19:50 ◎ピラcore 石脇	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 田代	19:20–20:10 ◎ピラB+ 奥田	19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 奥田 20:10–21:00 ◎ピラJumpM 奥田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田代			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田代	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 奥田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 石脇	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 野口	20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 石脇	
	21:10–21:40 ◎ピラcore 石脇						20:50–21:40 ◎ピラB+ 野口	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 石脇			20:20–20:50 ◎ピラHipLine 石脇 21:20–22:10 ◎ピラUpper+ 堺	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 堺	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 堺	21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 奥田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 田代			20:40–21:25 Strong Back&Arms 石脇	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 奥田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 石脇	21:10–21:55 Power Waist Shape 堺		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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+ 田代	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 石脇	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 奥田	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 堺	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 野口	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 石脇	定休日
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 田代	10:00-10:50 ◎ピラB+ 石脇	10:20-10:50 ◎ピラControlF 奥田	10:20-10:50 ◎ピラcore 堺	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 野口	09:20-09:50 ◎ピラcore 石脇	
11:40-12:10 ◎ピラcore 堺	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 田代	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 堺	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 石脇	11:20-12:05 Power Basic 石脇	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 堺	
	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 田代	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 堺	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 石脇	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 石脇	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 堺	
		14:00-14:30 ◎ピラRefCore 堺			12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 石脇	
	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 田代		●16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 堺	16:00-16:30 ◎ピラRefBody 野口	14:00-14:50 ◎ピラB+ 奥田	
17:30-18:20 ◎ピラB+ 石脇	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 石脇	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 和賀	17:20-17:50 ◎ピラcore 堺	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 田代	15:20-16:05 Boost Upper&Lower 堺	
18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 野口	●18:40-19:30 ◎ピラB+ 野口	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 和賀	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 田代	18:20-18:50 ◎ピラcore 堺	16:40-17:10 ◎ピラStretchC 奥田	
20:10-21:00 ◎ピラJumpM 奥田	20:00-20:30 ◎ピラcore 野口	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 野口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 田代	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 田代	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 奥田	
	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 野口	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 野口	21:00-21:30 ◎ピラControlF 奥田	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 田代		

【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 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）

【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+