2026年6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06月12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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ビラLower+ 野口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 加藤	09:00–09:30 ◎ビラcore 石脇	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 野口	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岩崎	08:30–09:00 ◎ビラHipLine 奥田		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岩崎	09:00–09:30 ◎ビラcore 石脇	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 石脇	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 加藤	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 奥田	08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 石脇		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岩崎	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 野口	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 加藤	09:00–09:30 ◎ビラControlF 奥田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 石脇	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 野口		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 加藤	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 石脇	
													09:20–09:50 ◎ビラHipLine 石脇						09:20–09:50 ◎ビラcore 野口				
						09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 野口																		
	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 野口	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 加藤	10:00–10:50 ◎ビラB+ 石脇	10:20–10:50 ◎ビラcore 野口	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岩崎			10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岩崎	10:00–10:50 ◎ビラB+ 石脇	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 石脇	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 加藤	10:00–10:50 ◎ビラB+ 奥田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 野口		10:20–11:05 Power Basic 石脇	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 野口	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 加藤	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 奥田	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 石脇	10:20–11:10 ◎ビラB+ 石脇		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 加藤	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 石脇	
						10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 野口												11:00–11:50 ◎ビラLower+ 岩崎						
	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 奥田	11:40–12:10 ◎ビラcore 野口	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 加藤	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加藤	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 野口			11:40–12:10 ◎ビラStretchC 奥田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 岩崎	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加藤	11:40–12:30 ◎ビラB+ 野口	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加藤	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 岩崎		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 石脇	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 岩崎	11:40–12:10 ◎ビラcore 野口	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 岩崎		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 岩崎		11:40–12:10 ◎ビラRefBody 野口	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 加藤	
						12:10–13:00 ◎ビラLower+ 岩崎												12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 岩崎						
	12:50–13:40 ◎ビラB+ 野口	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 野口	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 石脇	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 加藤				12:40–13:30 ◎ビラJumpM 奥田	12:40–13:25 Strong Back&Arms 石脇	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 加藤	13:00–13:45 Power Waist Shape 野口	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 加藤	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 加藤		13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 石脇	12:40–13:25 Power Basic 野口	12:40–13:30 ◎ビラB+ 野口		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岩崎	13:00–13:30 Cardio Reform Blast 奥田		12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 野口	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 加藤	
						13:30–14:00 ◎ビラControlF 奥田												13:40–14:10 ◎ビラStretchC 奥田						
									14:00–14:30 ◎ビラRefBody 野口				14:20–14:50 ◎ビラcore 野口			14:00–14:30 ◎ビラHipLine 石脇	14:00–14:45 Power Waist Shape 野口				14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 岩崎				
		15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 加藤				14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 加藤							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 岩崎							15:20–15:50 ◎ビラRefCore 石脇				
				16:00–16:30 ◎ビラRefBody 野口		15:50–16:40 ◎ビラLower+ 岩崎		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 加藤		16:00–16:30 ◎ビラHipLine 石脇	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 加藤	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 加藤	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 野口		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 岩崎				16:30–17:20 ◎ビラJumpM 奥田	16:20–17:10 ◎ビラJumpM 奥田		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 岩崎	16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 石脇	
	17:30–18:00 ◎ビラHipLine 石脇	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 野口	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 岩崎	17:00–17:45 Strong Back&Arms 石脇		17:10–17:40 ◎ビラcore 野口		17:30–18:00 Cardio Reform Blast 奥田	17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 野口	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 岩崎	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 石脇	17:50–18:20 ◎ビラControlF 奥田	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 加藤		17:30–18:20 ◎ビラJumpM 奥田	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 岩崎	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 石脇	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 奥田	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 奥田	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 奥田		17:30–18:00 Cardio Reform Blast 奥田	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 岩崎	
		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 岩崎		18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 奥田	18:00–18:30 Cardio Reform Blast 奥田	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 加藤		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 加藤	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 岩崎	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 加藤	18:50–19:20 ◎ビラcore 石脇	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 加藤		18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 奥田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 岩崎	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 石脇	18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 野口	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 加藤			18:30–19:15 Power Basic 奥田	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 岩崎	
	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 石脇		18:50–19:40 ◎ビラJumpM 奥田		19:00–19:50 ◎ビラB+ 奥田																			
		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 岩崎		19:20–20:10 ◎ビラLower+ 奥田						19:40–20:10 ◎ビラRefCore 石脇							19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 加藤							
	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 奥田		20:10–20:40 ◎ビラStretchC 奥田		20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 石脇			19:50–20:40 ◎ビラB+ 野口	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 岩崎		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 岩崎	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 野口			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 加藤	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 石脇		19:50–20:40 ◎ビラB+ 野口	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 加藤			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 岩崎	20:10–20:40 ◎ビラcore 野口	
		20:40–21:10 ◎ビラRefBody 野口		20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 石脇						20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岩崎							20:40–21:30 ◎ビラLower+ 石脇							
	21:10–21:40 Cardio Reform Blast 奥田		21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 岩崎		21:20–21:50 ◎ビラcore 石脇			21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 野口	21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 野口		21:10–22:00 ◎ビラLower+ 岩崎	21:30–22:00 ◎ビラcore 野口			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 加藤	21:10–22:00 ◎ビラB+ 石脇		21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 加藤	21:30–22:00 Cardio Reform Blast 奥田			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 岩崎	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 野口	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:30-09:00 ◎ピラRefCore 野口	定休日		
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 岩崎	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 岩崎	09:30-10:20 ◎ピラB+ 野口		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 加藤	09:00-09:50 ◎ピラB+ 石脇
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 岩崎	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 奥田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 岩崎		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 加藤	10:20-10:50 ◎ピラHipLine 石脇
11:40-12:30 ◎ピラB+ 奥田	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 野口	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 石脇		11:40-12:10 ◎ピラHipLine 石脇	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 野口
13:00-13:30 Cardio Reform Blast 奥田		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 岩崎		12:40-13:10 ◎ピラRefBody 石脇	12:40-13:10 ◎ピラcore 野口
14:00-14:50 ◎ピラLower+ 岩崎		14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 加藤			
		15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 野口		16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 岩崎	16:30-17:00 Cardio Reform Blast 奥田
17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 加藤	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 野口	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 加藤		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 岩崎	17:30-18:20 ◎ピラB+ 奥田
19:10-20:00 ◎ピラLower+ 加藤	18:50-19:20 ◎ピラcore 石脇			18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 奥田	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 石脇
20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 石脇	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 加藤			19:50-20:40 ◎ピラJumpM 奥田	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 石脇
21:30-22:00 ◎ピラcore 石脇	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 加藤			21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 岩崎	21:30-22:00 ◎ピラControlF 奥田

【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 Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+