2026年7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21日02:11 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
				08:30–09:20 ◎ビラB+ 野口							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 石脇							08:00–08:30 SP 野口		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 草川				
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 野口	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 草川	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 草川			09:00–09:50 ◎ビラLower+ 石脇	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 上脇	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 上脇	09:00–09:30 ◎ビラControlF 奥田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 草川	09:20–09:50 ◎ビラcore 石脇		09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 石脇	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 上脇	09:00–09:50 ◎ビラB+ 野口	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 奥田	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 石脇	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 野口		09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 鋤柄	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 野口		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 草川	09:00–09:30 SP 三浦
				09:50–10:20 ◎ビラRefCore 野口																				
	10:20–10:50 ◎ビラcore 野口	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 草川	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 草川			10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 石脇	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 上脇	10:20–10:50 ◎ビラControlF 上脇	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 石脇	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 草川	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 草川		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 石脇	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 上脇	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 野口	10:20–10:50 SP 奥田	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 石脇	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 石脇		10:40–11:10 SP 野口	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 野口		10:20–10:50 SP 三浦	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 三浦
				10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 草川																				
	11:20–12:10 ◎ビラB+ 奥田	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 野口	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 野口			11:20–12:10 ◎ビラB+ 石脇		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 奥田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 石脇	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 野口	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 草川		11:20–12:10 ◎ビラJumpM 奥田	11:40–12:10 ◎ビラControlF 上脇	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 上脇	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 野口	11:20–11:50 SP 石脇	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 石脇		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 野口	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 草川		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 三浦	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 草川
				12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 草川				12:20–13:10 ◎ビラLower+ 奥田									12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 草川							
		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 野口	12:40–13:30 ◎ビラB+ 野口			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 草川			12:40–13:10 Cardio Reform Blast 上脇	12:45–13:35 ◎ビラB&A+ 野口	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 石脇		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 石脇	12:40–13:10 ◎ビラcore 石脇	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 上脇	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 野口		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 草川		13:00–13:50 ◎ビラB+ 鋤柄	12:40–13:10 SP 野口		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 草川
				13:30–14:00 Cardio Reform Blast 上脇				13:40–14:30 ◎ビラJumpM 奥田	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 上脇		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 野口			13:40–14:30 ◎ビラB+ 石脇	14:00–14:30 ◎ビラcore 上脇	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 野口			14:00–14:30 SP 野口		14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 鋤柄			
				14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 野口							15:20–15:50 ◎ビラRefBody 草川							15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 草川						
				15:50–16:40 ◎ビラLower+ 上脇																15:40–16:10 ◎ビラStretchC 三浦	16:00–16:30 ◎ビラHipLine 三浦			
		16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 石脇	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 上脇			16:30–17:00 ◎ビラRefCore 草川					16:20–17:10 ◎ビラB+ 野口		16:30–17:20 ◎ビラB+ 奥田				16:50–17:20 SP 奥田	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 石脇		16:40–17:10 SP 三浦			16:30–17:00 SP 野口
				17:10–18:00 ◎ビラJumpM 上脇					17:10–17:40 ◎ビラHipLine 石脇												17:00–17:50 ◎ビラJumpM 三浦			
		17:50–18:20 ◎ビラcore 石脇	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 石脇			17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 草川		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 草川		17:50–18:40 ◎ビラLower+ 野口	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 野口		17:50–18:20 Cardio Reform Blast 奥田	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 石脇	17:30–18:00 ◎ビラHipLine 石脇	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 草川	17:50–18:20 ◎ビラHipLine 奥田	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 草川		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 三浦			17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 石脇
	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 石脇						18:30–19:20 ◎ビラLower+ 草川	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 上脇	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 石脇						18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 石脇	18:50–19:20 SP 奥田				18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 草川			
		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 上脇	18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 石脇			18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 野口				19:10–19:40 Cardio Reform Blast 上脇			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 野口	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 奥田			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 奥田					18:50–19:40 ◎ビラB+ 野口	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 石脇
	19:20–20:10 ◎ビラJumpM 奥田								19:30–20:00 ◎ビラStretchC 上脇												19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 草川			
		20:10–20:40 Cardio Reform Blast 上脇	20:10–20:40 ◎ビラcore 石脇			20:10–20:40 ◎ビラcore 野口	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 草川	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 草川		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 上脇			20:10–20:40 ◎ビラcore 野口	20:10–21:00 ◎ビラJumpM 奥田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 草川	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 草川	20:10–21:00 ◎ビラWaist+ 草川					20:10–20:40 SP 石脇	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 野口
	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 石脇								20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 上脇												21:00–21:30 SP 三浦			
		21:10–22:00 ◎ビラLower+ 上脇	21:10–22:00 ◎ビラB+ 上脇			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 野口	21:10–22:00 ◎ビラB+ 野口	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 草川		21:30–22:00 ◎ビラcore 上脇			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 野口	21:30–22:00 ◎ビラControlF 奥田	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 草川	21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 草川	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 草川					21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 石脇	21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 野口

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥田	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 草川	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 草川	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 草川	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石脇	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野口
09:30-10:20 Cardio Reform Blast 奥田				10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石脇		
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三浦		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 草川	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 草川		10:20-10:50 SP 石脇	10:20-10:50 SP 野口
12:10-12:40 SP 石脇		11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 石脇	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 草川	11:20-11:50 SP 野口	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 草川	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野口
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石脇		12:40-13:10 SP 石脇	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 石脇	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野口	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 草川	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 野口
14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 三浦			14:00-14:30 SP 石脇			
15:50-16:20 SP 奥田		16:30-17:00 SP 野口			16:20-16:50 SP 石脇	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 奥田
●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 三浦		17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野口	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野口	17:00-17:30 SP 石脇	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 草川	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 奥田
18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石脇		18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 野口	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野口	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 草川	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 草川	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 石脇
		20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 奥田	20:10-20:40 SP 野口	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 草川	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石脇
		21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 奥田	21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 石脇	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野口	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 奥田	21:00-21:30 SP 石脇

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
16(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
17(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
17(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
18(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
20(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
21(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
23(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
23(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
24(金)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
25(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
25(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
27(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
27(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
28(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
28(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
29(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
29(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
30(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
30(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
31(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽

◎ … 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+