2026年9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08月26日02:06 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	–	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
	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 石脇	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 北田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 北田	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 奥田	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 高橋	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 福田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 高橋	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 石脇	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 福田	09:00-09:45 Ex45ビラTotalBody 奥田	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 高橋	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 福田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 北田	09:00-09:30 SP 奥田	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 石脇	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 北田	08:30-09:00 SP 福田	定休日	08:00-08:30 ◎ビラControlF 奥田	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 石脇	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 福田
	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 石脇	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 北田	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 北田	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 奥田	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 高橋		10:20-10:50 ◎ビラRefBody 福田	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 高橋	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 石脇	10:20-10:50 ◎ビラcore 福田	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 奥田	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 高橋		10:20-10:50 ◎ビラcore 福田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 北田	10:00-10:45 Ex45ビラTotalBody 奥田	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 高橋	10:20-10:50 SP 福田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 福田		10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 石脇	09:30-10:00 SP 石脇		10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 福田
	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 奥田	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 福田	11:40-12:10 ◎ビラControlF 奥田	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 高橋	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 石脇		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 高橋	11:40-12:25 Strong Back&Arms 石脇	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 北田	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 高橋	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 福田	11:10-11:40 ◎ビラStretchC 奥田		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 北田	11:40-12:10 ◎ビラControlF 奥田	11:20-12:10 ◎ビラJumpM 奥田	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 高橋	11:20-11:50 ◎ビラcore 福田	10:50-11:35 Power Waist Shape 石脇		11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 石脇	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 福田		11:40-12:10 SP 福田
	12:20-13:10 ◎ビラJumpM 奥田	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 福田	12:40-13:25 Ex45ビラcore 奥田	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 高橋	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 石脇		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 高橋		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 北田	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 高橋	12:40-13:30 ◎ビラB+ 福田	12:10-12:55 Ex45ビラcore 奥田		12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 石脇	12:40-13:25 Power Basic 福田	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 石脇	13:00-13:30 SP 石脇	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 北田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 石脇		13:00-13:30 SP 福田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 北田		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 高橋
		13:40-14:30 ◎ビラB+ 石脇			12:40-13:30 ◎ビラLower+ 北田							13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 北田						13:40-14:30 ◎ビラLower+ 北田	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 北田			13:10-13:55 Power Basic 石脇		
					14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 石脇									14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 北田							14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 福田			14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 高橋
												14:50-15:40 ◎ビラLower+ 北田							14:50-15:20 SP 福田			14:30-15:00 SP 福田		
					15:20-15:50 ◎ビラHipLine 石脇																●15:20-16:10 ◎ビラLower+ 高橋			
															16:00-16:30 ◎ビラBackStyle 福田		16:10-16:40 SP 石脇		15:50-16:40 ◎ビラLower+ 北田			15:30-16:20 ◎ビラLower+ 北田		
			16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 北田		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 北田		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 高橋					16:10-16:40 Cardio Reform Blast 奥田												
	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 高橋										17:00-17:30 ◎ビラStretchC 奥田				17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 福田	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 高橋	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 石脇	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 石脇	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 北田		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 高橋	16:50-17:40 ◎ビラB+ 福田		
		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 石脇					17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 石脇	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 石脇	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 北田	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 高橋		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 高橋												17:30-18:15 Boost Upper&Lower 高橋
			17:50-18:20 ◎ビラHipLine 石脇	17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 福田	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 高橋						18:00-18:45 Strong Back&Arms 福田			17:50-18:20 ◎ビラRefBody 石脇							18:00-18:30 SP 福田			
	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 高橋	18:40-19:10 ◎ビラcore 石脇						18:40-19:10 ◎ビラHipLine 石脇				18:30-19:00 ◎ビラHipLine 奥田			18:20-18:50 Cardio Reform Blast 奥田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 高橋	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 高橋	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 福田	18:30-19:00 ◎ビラcore 石脇			●18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 北田		
			18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 石脇	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 福田			18:50-19:20 ◎ビラBackStyle 石脇		18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 石脇	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 高橋				18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 北田										18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 北田
	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 福田	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 福田		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 北田			19:50-20:40 ◎ビラLower+ 北田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 北田	19:50-20:35 Ex45ビラcore 奥田		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 北田				19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 高橋	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 高橋	19:50-20:20 ◎ビラControlF 奥田	19:40-20:25 Power Basic 福田						
			20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 福田							20:10-21:00 ◎ビラB+ 石脇				20:10-20:40 ◎ビラStretchC 奥田										20:10-20:40 SP 石脇
	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 福田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 高橋	21:10-22:00 ◎ビラB+ 福田	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 北田			21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 北田	21:00-21:30 ◎ビラcore 福田	21:10-22:00 ◎ビラJumpM 奥田	21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 石脇	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 北田			21:10-21:55 Ex45ビラcore 奥田	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 高橋	21:00-21:30 SP 奥田	20:50-21:40 ◎ビラJumpM 奥田	21:00-21:30 SP 石脇						21:10-22:00 ◎ビラLower+ 北田

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北田	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三沢	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 福田	臨時休業
10:20-10:50 SP 三沢	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北田		10:20-10:50 SP 三沢	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石脇	
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北田	11:10-11:40 SP 石脇		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 仲山	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石脇	
	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 石脇		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	12:40-13:10 SP 福田	
	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 奥田			13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北田	
	14:50-15:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 奥田				
	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北田				
	17:10-17:40 SP 奥田			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北田	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北田		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北田	18:40-19:10 SP 石脇	
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石脇			19:00-19:45 Ex45ﾋﾞﾗcore 奥田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	
21:00-21:30 SP 石脇			20:20-20:50 SP 奥田	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 奥田	
			21:20-22:05 Boost Upper&Lower 高橋		

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田紗矢
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田紗矢
17(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
17(木)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
18(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
18(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
19(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
19(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
21(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
21(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
22(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
24(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
24(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
25(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三沢恵里香
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
26(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石脇美羽
26(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田紗矢
28(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三沢恵里香
28(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田紗矢
29(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田穂
29(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 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）

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+