2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 武蔵浦和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:10 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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	–
							08:30–09:15 Strong Back&Arms 宜保							08:30–09:00 ◎ピラcore 山田雛乃						08:30–09:00 ◎ピラStretchC 宜保	08:30–09:20 ◎ピラB+ 中村			
		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 宜保	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 宜保	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 木下	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 宜保	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 山田雛乃			09:00–09:50 ◎ピラB+ 中村	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 中村	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 木下	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 中村	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 山田雛乃			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 栗原	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 関口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 木下	09:00–09:30 ◎ピラcore 中村				09:00–09:30 ◎ピラControlF 中村
						10:00–10:30 ◎ピラcore 山田雛乃	09:45–10:35 ◎ピラUpper+ 宜保					10:00–10:45 Power Waist Shape 中村	10:15–10:45 ◎ピラRefBody 山田雛乃	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山田雛乃						09:30–10:15 Power Waist Shape 中村	09:50–10:20 ◎ピラTotalBody 中村			
		10:20–10:50 ◎ピラRefBody 宜保	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 栗原	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 木下	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 宜保				10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 中村	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 中村	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 木下					10:20–10:50 ◎ピラHipLine 中村	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 関口	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 木下	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 宜保				10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 宜保
						11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 栗原	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 山田雛乃		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 木下	11:20–11:50 ◎ピラcore 山田雛乃	11:40–12:10 ◎ピラControlF 中村	11:20–12:10 ◎ピラA+ 栗原	11:15–12:05 ◎ピラLower+ 川野	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山田雛乃					10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 中村	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 栗原			
		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 木下	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 宜保	11:40–12:25 Strong Back&Arms 宜保	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 山田雛乃									11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 山田雛乃		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 木下	11:40–12:30 ◎ピラB+ 栗原	11:40–12:25 Strong Back&Arms 宜保	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 宜保	11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 山田雛乃			11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 宜保	
						12:20–13:10 ◎ピラLower+ 木下	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 栗原			12:20–13:10 ◎ピラLower+ 木下											12:10–12:40 ◎ピラRefCore 栗原		
		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 木下	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 木下	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 宜保					12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 木下		12:40–13:25 Strong Hip&Legs 山田雛乃	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 栗原	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 川野		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 木下	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 関口	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 山田雛乃					
		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 木下		14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 中村		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 木下			13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 木下													
		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 木下					14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 宜保		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 木下				14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 宜保	14:40–15:10 ◎ピラHipLine 山田雛乃		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 木下					14:20–15:10 ◎ピラLower+ 諏訪			
							15:40–16:10 ◎ピラHipLine 山田雛乃							●15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 山田悠						15:00–15:50 ◎ピラLower+ 宜保	15:40–16:10 ◎ピラRefCore 諏訪			
							16:40–17:30 ◎ピラA+ 栗原				16:40–17:10 ◎ピラRefCore 山田雛乃			17:00–17:30 ◎ピラStretchC 山田悠			16:40–17:10 ◎ピラStretchC 山田雛乃	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 宜保		16:20–16:50 ◎ピラcore 山田雛乃	16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 宜保		16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 石脇	
			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 栗原	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 宜保			17:40–18:10 ◎ピラHipLine 山田雛乃		●17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 栗原	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 山田雛乃	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 宜保	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 宜保	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 宜保		17:20–18:05 Power Basic 栗原	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 栗原	17:20–18:10 ◎ピラB+ 栗原		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 山田雛乃				
		18:00–18:45 Power Waist Shape 中村					18:00–18:50 ◎ピラB+ 栗原					18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 宜保		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 山田悠						18:20–18:50 ◎ピラControlF 山田雛乃	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 諏訪		18:00–18:30 ◎ピラRefBody 石脇	
			18:40–19:25 Power Basic 栗原	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 栗原	18:40–19:10 ◎ピラControlF 中村	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 栗原			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 栗原	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 山田雛乃	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 山田雛乃		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 川野			18:40–19:30 ◎ピラStretchC 中村	18:40–19:30 ◎ピラA+ 栗原	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 栗原	18:40–19:30 ◎ピラA+ 山田雛乃				19:00–19:50 ◎ピラB+ 山田雛乃	
		19:20–19:50 ◎ピラControlF 山田雛乃			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 栗原					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 宜保		19:40–20:30 ◎ピラB+ 栗原				19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宜保	20:00–20:30 ◎ピラControlF 山田雛乃							
		20:20–20:50 ◎ピラStretchC 山田雛乃	20:00–20:50 ◎ピラA+ 山田雛乃	20:00–20:50 ◎ピラB+ 栗原		20:00–20:45 Power Basic 栗原			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 栗原	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 宜保			20:00–20:30 ◎ピラStretchC 宜保				20:00–20:50 ◎ピラA+ 山田雛乃	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 栗原				20:20–20:50 ◎ピラcore 山田雛乃	
		21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 中村	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 山田雛乃	21:20–21:50 ◎ピラcore 中村	21:00–21:50 ◎ピラB+ 栗原	21:20–21:50 ◎ピラControlF 中村			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 栗原	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 宜保	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 宜保	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 宜保	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 宜保			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 宜保	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 山田雛乃	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 栗原	21:20–21:50 ◎ピラControlF 山田雛乃			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 栗原	
	定休日							定休日							定休日							定休日		臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	●09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 栗原 10:20–11:05 Power Basic 栗原 ●11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 宜保 13:00–13:30 ◎ピラRefBody 宜保 14:00–14:50 ◎ピラB+ 清井 17:20–17:50 ◎ピラRefBody 宜保 18:20–19:05 Strong Back&Arms 宜保 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 清井 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 清井	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 山田雛乃 10:15–10:45 ◎ピラcore 山田雛乃 11:15–12:05 ◎ピラLower+ 宜保 12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 宜保 16:40–17:10 ◎ピラStretchC 宜保 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 山田雛乃 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 宜保 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 中村 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 中村	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 山田雛乃 09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 山田雛乃 11:10–11:40 ◎ピラcore 山田雛乃 12:10–13:00 ◎ピラA+ 栗原 14:40–15:30 ◎ピラB+ 栗原 16:00–16:30 ◎ピラStretchC 山田雛乃 17:00–17:30 ◎ピラRefCore 栗原 18:00–18:45 Power Basic 栗原	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 宜保 09:50–10:40 ◎ピラB+ 神岡 11:10–11:55 Strong Back&Arms 宜保 12:30–13:00 ◎ピラControlF 神岡 14:40–15:10 ◎ピラRefCore 栗原 15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 神岡 17:00–17:30 ◎ピラRefCore 栗原 18:00–18:50 ◎ピラB+ 栗原	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 山田雛乃 10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 山田雛乃 11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 中村 15:20–15:50 ◎ピラRefBody 石脇 16:20–17:10 ◎ピラB+ 石脇 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 石脇 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中村 20:00–20:45 Power Waist Shape 中村 21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 中村	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 山田雛乃 10:00–10:45 Power Waist Shape 山田雛乃 11:15–11:45 ◎ピラStretchC 山田雛乃 12:15–13:05 ◎ピラLower+ 栗原 13:30–14:00 ◎ピラRefBody 中村 17:30–18:00 ◎ピラRefCore 栗原 18:30–19:00 ◎ピラControlF 中村 19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 栗原 20:50–21:40 ◎ピラB+ 栗原

【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	◎ピラA+	Advance+	50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+