2026年5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05月29日02:03 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	–
		08:30–09:00 ◎ピラcore 中村		08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 山田	08:30–09:00 ◎ピラStretchC 山田	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 山本			08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 山本							08:30–09:15 Power Basic 宜保							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 仲山	
	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 中村						09:00–09:50 ◎ピラB+ 宜保	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 平田			09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 平田	09:00–09:30 ◎ピラControlF 山田	09:00–09:50 ◎ピラB+ 平田	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 宜保	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 宜保			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 木下	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 中村	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 木下	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 宜保	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 宜保	
		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 中村		09:30–10:20 ◎ピラB+ 山田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 山田											09:45–10:15 ◎ピラStretchC 宜保							09:50–10:20 ◎ピラBackStyle 山本	
	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 平田					09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 中村	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 山田	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 宜保	09:50–10:35 Boost Upper&Lower 平田		10:20–10:50 ◎ピラcore 山田	10:00–10:45 Power Basic 山田	10:20–10:50 ◎ピラcore 山田	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 宜保	10:00–10:45 Power Basic 宜保			10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 木下	10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 山本	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 木下	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 宜保	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 仲山	
	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 平田		10:50–11:20 ◎ピラControlF 山田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 山本	11:10–11:40 ◎ピラRefCore 中村	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 宜保	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 宜保	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 平田		11:20–11:50 ◎ピラStretchC 山田	11:15–12:05 ◎ピラLower+ 平田	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 平田	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 平田	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 中村	10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 中村		11:00–11:50 ◎ピラB+ 山本			11:20–11:50 ◎ピラRefBody 宜保	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 仲山	
				11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 宜保	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 平田	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 宜保		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 木下	12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 山田		12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 平田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 平田	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 山田	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 平田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 木下	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 平田		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 木下	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 平田	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 栗原		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 木下	12:10–12:55 Power Basic 宜保	
	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 山田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 山本																13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 中村		13:00–13:50 ◎ピラA+ 栗原	12:40–13:25 Power Basic 宜保			
																		14:00–14:45 Power Waist Shape 山本			14:00–14:30 ◎ピラRefBody 宜保	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 木下		
		14:40–15:10 ◎ピラHipLine 中村		14:40–15:10 ◎ピラRefBody 平田	14:40–15:10 ◎ピラHipLine 山本	14:40–15:10 ◎ピラRefBody 宜保			14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 平田				13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 平田	13:40–14:25 Strong Back&Arms 宜保	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 木下	14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 宜保				14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 栗原			14:20–15:10 ◎ピラLower+ 岸	
								15:00–15:50 ◎ピラLower+ 木下			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 木下				15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 木下								15:00–15:50 ◎ピラLower+ 木下		
	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 平田			15:40–16:25 Boost Upper&Lower 平田	15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 平田	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 宜保			16:00–16:30 ◎ピラcore 山田							15:40–16:10 ◎ピラControlF 中村							15:40–16:10 ◎ピラStretchC 宜保	
							16:20–17:05 Strong Back&Arms 山田																	
		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 山本		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 平田	17:00–17:45 Power Waist Shape 山本	17:00–17:50 ◎ピラB+ 宜保			17:00–17:50 ◎ピラB+ 山本							16:45–17:30 Boost Upper&Lower 平田							16:45–17:30 Strong Back&Arms 宜保	
							17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 山本					17:40–18:10 ◎ピラRefBody 宜保	17:40–18:10 ◎ピラControlF 山田	17:20–18:10 ◎ピラB+ 平田				16:45–17:15 ◎ピラTotalBody 中村		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 山本					
		18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 山本		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 宜保	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 平田	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 中村			18:20–18:50 ◎ピラControlF 山田		18:20–19:10 ◎ピラB+ 平田	18:40–19:30 ◎ピラB+ 宜保	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 山本	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 山本	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 栗原	18:00–18:50 ◎ピラB+ 平田		17:45–18:30 Strong Hip&Legs 中村		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 平田		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岸	
								18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 宜保										18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 宜保		18:20–19:10 ◎ピラB+ 山本		18:20–19:05 Boost Upper&Lower 平田		
							19:00–19:50 ◎ピラLower+ 山本												19:00–19:30 ◎ピラcore 平田		19:00–19:30 ◎ピラRefCore 平田			
	19:40–20:25 Power Basic 宜保										19:45–20:30 Strong Back&Arms 宜保			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラA+ 栗原			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 山本	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 平田	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 岸	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岸	
							20:20–20:50 ◎ピラHipLine 中村	20:00–20:50 ◎ピラA+ 山田				20:00–20:45 Strong Hip&Legs 中村	20:00–20:45 Strong Back&Arms 山本											
	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 山本						21:20–21:50 ◎ピラControlF 中村	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 山田			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 宜保	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 中村	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 栗原			21:00–21:50 ◎ピラB+ 宜保	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 平田	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 山本	21:20–21:50 ◎ピラcore 平田	21:00–21:50 ◎ピラB+ 平田	

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	–
09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 中村	09:00–09:30 ◎ビラcore 平田	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 平田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 平田	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 宜保	定休日
10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 栗原	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 岸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岸	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 平田	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 山本	09:50–10:20 ◎ビラStretchC 宜保	
11:20–12:10 ◎ビラA+ 栗原	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 岸	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 山本	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 岸	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 山本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 仲山	
12:40–13:10 ◎ビラControlF 中村		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岸	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 山本	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 木下	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 栗原	
13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 栗原				13:40–14:30 ◎ビラLower+ 木下	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 仲山	
				15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 木下	15:30–16:20 ◎ビラA+ 栗原	
		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 仲山	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 宜保		16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 栗原	
17:20–18:10 ◎ビラLower+ 仲山		17:20–18:05 Power Waist Shape 山本	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 宜保		18:10–18:40 ◎ビラcore 中村	
18:40–19:10 ◎ビラStretchC 宜保	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 仲山	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 仲山	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 山本	●18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 仲山		
19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 宜保	20:00–20:45 Strong Back&Arms 宜保	20:00–20:50 ◎ビラB+ 宜保	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 山本	19:40–20:30 ◎ビラB+ 中村		
21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲山	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 山本	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 宜保	21:00–21:50 ◎ビラB+ 宜保	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 仲山		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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+