2026年6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27日02:07 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	Aスタジオ
	09:00–09:50 ◎ビラB+ 平田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 仲山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 木下	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 平田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 平田	08:30–09:20 ◎ビラA+ 栗原		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 木下	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 平田	08:00–09:30 ◎ビラControlF 中村	09:00–09:30 ◎ビラcore 平田	09:00–09:50 ◎ビラA+ 栗原	08:30–09:20 ◎ビラB+ 栗原		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木下	09:00–09:30 ◎ビラcore 平田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木下	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 栗原	09:00–09:50 ◎ビラB+ 栗原	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 仲山		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 宜保	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 栗原	
	09:50–10:20 ◎ビラRefBody 栗原			10:00–10:50 ◎ビラB+ 平田					10:20–10:50 ◎ビラRefBody 平田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 平田	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 平田	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 中村	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 栗原		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 仲山					09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 仲山		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 仲山	10:00–10:50 ◎ビラA+ 栗原	
	10:20–10:50 ◎ビラcore 平田	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 中村	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 木下		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 仲山	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 中村		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 木下							10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木下		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木下	10:20–11:10 ◎ビラB+ 栗原	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 栗原					
	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 中村	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 仲山	11:40–12:10 ◎ビラControlF 中村	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 仲山	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 仲山	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 中村		11:40–12:10 ◎ビラStretchC 宜保	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 栗原	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 宜保	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 宜保	11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 中村	11:10–12:00 ◎ビラB+ 宜保		11:40–12:10 ◎ビラcore 平田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 仲山	11:40–12:10 ◎ビラcore 平田	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 栗原	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 中村	11:10–11:40 ◎ビラStretchC 宜保		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 宜保	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 宜保	
	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 木下		12:40–13:10 ◎ビラRefCore 栗原	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 仲山	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 平田			12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 栗原	12:40–13:25 Power Waist Shape 栗原		12:20–13:05 Strong Back&Arms 宜保	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 木下	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 宜保		12:40–13:30 ◎ビラA+ 栗原	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 栗原	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 平田	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 宜保	12:40–13:10 ◎ビラcore 中村	12:10–12:55 Power Waist Shape 栗原		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 木下	12:40–13:25 Power Waist Shape 栗原	
	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 木下			14:00–14:30 ◎ビラRefCore 宜保	14:15–14:45 ◎ビラRefBody 平田	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 仲山		14:00–14:45 Power Basic 中村			13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 仲山	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 木下	14:40–15:10 ◎ビラHipLine 中村		14:00–14:45 Strong Hip&Legs 平田	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 平田	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 宜保	14:00–14:45 Strong Back&Arms 宜保	13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 平田	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 仲山		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 木下	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 宜保	
			16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 平田			15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 栗原			16:00–16:50 ◎ビラB+ 平田				15:40–16:10 ◎ビラBackStyle 中村							15:40–16:30 ◎ビラB+ 宜保				
	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 宜保	17:20–18:10 ◎ビラB+ 宜保	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 中村	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 平田	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 宜保	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 仲山		17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 宜保	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 仲山		17:40–18:10 ◎ビラcore 平田	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 栗原	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 仲山		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 宜保	17:20–18:10 ◎ビラB+ 平田	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 宜保	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 仲山	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 中村	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 宜保		17:20–18:05 Strong Back&Arms 宜保	17:05–17:50 Strong Hip&Legs 平田	
	18:40–19:25 Power Basic 中村	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 宜保	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 平田	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 宜保	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 宜保	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 仲山		19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 栗原	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 栗原	18:45–19:30 Power Waist Shape 栗原	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 仲山	18:40–19:10 ◎ビラControlF 中村	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 仲山		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 栗原	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 栗原	18:45–19:30 Strong Back&Arms 宜保	18:45–19:15 ◎ビラRefCore 宜保	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 平田	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 栗原		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 仲山	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 平田	
	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 宜保	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 栗原	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 栗原	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 仲山	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 仲山			20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 中村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 仲山	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 仲山	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 宜保	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 平田			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 栗原	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 仲山	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 平田	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 仲山	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 栗原			20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 平田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 仲山	
	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宜保	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 栗原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 栗原	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宜保	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宜保			21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 中村	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲山	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 栗原	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲山	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 平田			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 宜保	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 栗原	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 中村	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 仲山	21:00–21:50 ◎ビラB+ 平田			21:20–21:50 ◎ビラcore 平田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲山	

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
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 仲山	09:00-09:30 ◎ピラcore 平田	08:30-09:20 ◎ピラB+ 平田	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 木下	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 平田
10:20-10:50 ◎ピラcore 平田	10:00-10:50 ◎ピラA+ 栗原	09:50-10:20 ◎ピラcore 平田		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 木下	10:15-11:05 ◎ピラUpper+ 仲山
11:20-12:05 Boost Upper&Lower 仲山	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 平田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 宜保		11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 中村	11:30-12:00 ◎ピラcore 平田
12:40-13:10 ◎ピラRefCore 宜保		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 宜保		12:40-13:25 Boost Upper&Lower 仲山	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 仲山
17:40-18:30 ◎ピラB+ 宜保		14:20-14:50 ◎ピラRefBody 平田		17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 中村	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 栗原
19:00-19:30 ◎ピラStretchC 宜保	18:45-19:15 ◎ピラTotalBody 中村	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 仲山		18:40-19:30 ◎ピラB+ 宜保	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 栗原
20:00-20:45 Power Basic 中村	19:45-20:30 Strong Back&Arms 宜保	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 仲山		20:00-20:45 Power Waist Shape 栗原	19:45-20:30 Power Basic 中村
21:20-21:50 ◎ピラHipLine 中村	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 仲山	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 仲山		21:20-21:50 ◎ピラRefBody 栗原	21:00-21:30 ◎ピラControlF 中村

【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+