2026年7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06月20日02:09 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	Aスタジオ
	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 平田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 平田	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 栗原	08:30–09:20 ◎ビラB+ 宜保		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 宜保	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 木下	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 仲山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:00–09:50 ◎ビラB+ 平田	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 渡邊		09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 中村	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木下	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 栗原	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 栗原	09:00–09:30 SP 平田	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 仲山		08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 仲山	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木下	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 宜保
	10:00–10:50 ◎ビラB+ 宜保	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 平田	10:20–10:50 ◎ビラcore 平田	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 宜保		10:00–10:50 ◎ビラB+ 宜保	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 木下	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 仲山	10:25–11:15 ◎ビラLower+ 齋藤	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 多田		10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 宜保	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木下	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 栗原	10:00–10:50 ◎ビラB+ 栗原	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 三塩	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 仲山		09:50–10:40 ◎ビラLower+ 仲山	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木下	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 齋藤	10:20–10:50 SP 宜保
	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 宜保	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 宜保	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 栗原	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 栗原		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 渡邊	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木下	11:40–12:30 ◎ビラA+ 栗原	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 齋藤	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 齋藤	10:50–11:20 ◎ビラControlF 渡邊		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 宜保	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 木下	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 仲山	11:20–11:50 SP 宜保	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 平田	11:10–11:40 SP 中村		11:10–11:55 Power Basic 中村	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 木下	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 栗原	11:20–12:05 Power Waist Shape 宜保
	12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 平田	12:20–12:50 ◎ビラRefBody 宜保	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 木下	12:10–12:55 Strong Back&Arms 栗原		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 宜保	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 栗原	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 栗原	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 宜保		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 多田		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 木下	13:00–13:30 ◎ビラControlF 渡邊	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 仲山	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 齋藤	12:40–13:30 ◎ビラB+ 平田	12:10–12:55 Power Waist Shape 宜保		12:30–13:00 SP 中村	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 栗原	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 三塩	
	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 仲山	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 平田	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 木下	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 宜保		14:00–14:30 ◎ビラHipLine 渡邊	14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 平田	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 仲山	14:00–14:45 Strong Hip&Legs 平田		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 栗原		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 木下	14:20–14:50 ◎ビラRefBody 守屋		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 齋藤		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 仲山		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 仲山	14:00–14:30 SP 平田	14:00–14:50 ◎ビラA+ 栗原	
	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 仲山	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 齋藤	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 仲山	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 渡邊		15:20–16:05 Power Waist Shape 宜保	15:20–16:10 ◎ビラB+ 栗原	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 仲山	15:15–15:45 ◎ビラHipLine 渡邊		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 栗原		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 木下	15:20–15:50 ◎ビラBackStyle 渡邊	15:20–16:05 Boost Upper&Lower 仲山	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 齋藤		14:50–15:20 ◎ビラControlF 中村		14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 仲山	15:20–15:50 ◎ビラHipLine 三塩		
	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 齋藤										15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 仲山							15:50–16:20 SP 宜保					
	16:00–16:50 ◎ビラA+ 栗原		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 仲山	16:10–16:40 ◎ビラBackStyle 渡邊		16:40–17:10 ◎ビラHipLine 中村	16:40–17:10 ◎ビラControlF 渡邊	16:40–17:10 ◎ビラcore 平田	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 平田		16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 栗原		16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 平田	16:20–16:50 ◎ビラcore 平田	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 栗原	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 宜保	16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 三塩	16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 中村		16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 中村	16:20–17:10 ◎ビラA+ 栗原	16:40–17:10 ◎ビラHipLine 三塩	
	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 仲山	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 齋藤	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 平田	17:10–17:40 ◎ビラControlF 中村		17:40–18:30 ◎ビラB+ 渡邊	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 渡邊	17:40–18:30 ◎ビラB+ 栗原	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 平田				17:40–18:10 ◎ビラRefCore 宜保	17:20–18:10 ◎ビラB+ 平田	17:40–18:10 ◎ビラControlF 渡邊	17:20–17:50 SP 平田	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 宜保	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 仲山		17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 三塩	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 平田	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 三塩	
		18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 宜保	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 中村	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 中村							18:10–19:00 ◎ビラLower+ 仲山					18:20–19:10 ◎ビラLower+ 仲山				18:00–18:30 SP 中村				
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 栗原					19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 中村	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 平田	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 栗原	18:40–19:25 Strong Back&Arms 渡邊	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 仲山			18:45–19:30 Strong Back&Arms 栗原	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 守屋	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 渡邊		19:00–19:30 SP 宜保			18:30–19:00 SP 宜保	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 宜保	19:00–19:30 SP 三塩	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 栗原
		19:40–20:25 Strong Hip&Legs 渡邊	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 仲山				20:00–20:30 ◎ビラRefBody 平田									19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 仲山								
	20:05–20:55 ◎ビラUpper+ 仲山					20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 仲山		20:00–20:45 Strong Hip&Legs 平田	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 宜保	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 仲山			20:00–20:50 ◎ビラB+ 平田	20:00–20:45 Power Basic 平田	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 仲山		20:00–20:45 Strong Back&Arms 三塩				20:00–20:50 ◎ビラLower+ 宜保	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 三塩	20:00–20:30 SP 栗原
	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 栗原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 渡邊	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲山			21:20–21:50 ◎ビラControlF 中村	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 渡邊	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 平田	21:20–21:50 ◎ビラControlF 渡邊	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 栗原			21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 平田	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 守屋	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 渡邊	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 仲山	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 宜保				21:20–21:50 SP 栗原		21:00–21:50 ◎ビラB+ 栗原

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Waist+ 宜保	定休日	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 中村	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 三塩	09:00-09:30 SP 平田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齋藤	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 仲山
09:50-10:20 SP 三塩		10:00-10:30 SP 中村		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 平田		
			10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三塩		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤	10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 仲山
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三塩		11:00-11:45 Power Basic 中村				
			11:40-12:10 SP 三塩	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三塩	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齋藤	11:30-12:00 SP 栗原
12:10-12:55 Strong Back&Arms 三塩		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三塩				12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 栗原
			12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 仲山	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 平田	13:00-13:30 SP 三塩	
13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗcore 平田		13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 三塩	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗcore 平田	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 三塩	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三塩	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木下
14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 宜保						14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木下
15:30-16:00 SP 平田			15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 栗原	15:00-15:45 Power Waist Shape 宜保	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宜保	
16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 平田			16:20-16:50 SP 栗原	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 宜保	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 宜保	16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木下
17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宜保		17:20-17:50 SP 三塩	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 栗原	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 栗原		17:30-18:00 SP 中村
		18:25-19:15 ◎ﾋﾞﾗA+ 栗原	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 仲山	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 栗原	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 平田	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宜保
		19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 仲山	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 仲山	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宜保	19:20-19:50 SP 宜保	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中村
		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 仲山	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 仲山	21:20-21:50 SP 栗原	20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 平田 21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗcore 平田	20:50-21:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 中村

【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	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宜保知咲季
16(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田有香
17(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田有香
17(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宜保知咲季
18(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
18(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宜保知咲季
20(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
20(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宜保知咲季
21(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
21(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
23(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田有香
23(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三塩瑠海
24(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宜保知咲季
24(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
25(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三塩瑠海
25(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田有香
27(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
27(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三塩瑠海
28(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三塩瑠海
28(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
29(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田有香
29(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
30(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三塩瑠海
30(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宜保知咲季
31(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
31(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花

◎ … 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+