2026年9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08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(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ControlF 中村	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 木下	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 宜保	08:30-09:15 Strong Back&Arms 宜保	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 仲山	09:00-09:45 Ex45ビラcore 中村	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 木下	09:00-09:45 Power Basic 仲山	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 宜保	08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 宜保	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 川端	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 仲山	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 木下	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 谷口	08:30-09:00 SP 栗原	定休日	08:30-09:00 SP 川端	08:30-09:15 Strong Hip&Legs 栗原	定休日	09:00-09:45 Strong Back&Arms 栗原
	10:00-10:50 ◎ビラB+ 宜保	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 木下	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 齋藤	10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 谷口	09:45-10:35 ◎ビラLower+ 宜保		10:20-10:50 ◎ビラHipLine 栗原	10:15-11:05 ◎ビラB+ 仲山	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 木下	10:15-10:45 ◎ビラRefCore 仲山	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 宜保	09:25-10:15 ◎ビラB&A+ 宜保		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 谷口	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 川端	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 木下	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 齋藤	10:20-10:50 SP 栗原	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 谷口		09:30-10:00 ◎ビラRefBody 谷口	09:45-10:15 SP 中村		10:15-10:45 SP 宜保
	11:20-12:05 Ex45ビラcore 中村	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 川端	11:40-12:30 ◎ビラB+ 宜保	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 谷口	11:05-11:35 ◎ビラHipLine 栗原		11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 中村	11:35-12:05 ◎ビラControlF 中村	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 宜保	11:15-12:05 ◎ビラUpper+ 仲山	11:20-11:50 ◎ビラRefCore 宜保	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 仲山		11:35-12:25 ◎ビラUpper+ 谷口	11:40-12:30 ◎ビラA+ 栗原	11:40-12:10 SP 川端	11:40-12:10 ◎ビラChestSR 栗原		10:30-11:20 ◎ビラB+ 仲山		10:30-11:15 Power Waist Shape 仲山	10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 八木		11:15-12:05 ◎ビラLower+ 齋藤
	12:35-13:25 ◎ビラB&A+ 宜保	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 谷口	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 宜保	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 木下	12:05-12:35 ◎ビラPerBackBody 中村		12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 仲山	12:35-13:05 ◎ビラRefCore 仲山	12:40-13:30 ◎ビラA+ 栗原	12:35-13:05 ◎ビラRefBody 谷口	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 木下	11:55-12:25 ◎ビラRefCore 仲山		12:55-13:45 ◎ビラH&L+ 川端	13:00-13:30 ◎ビラcore 川端	12:40-13:30 ◎ビラA+ 川端	12:40-13:10 SP 栗原	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 木下	11:50-12:40 ◎ビラA+ 栗原		11:45-12:35 ◎ビラLower+ 八木	12:05-12:55 ◎ビラLower+ 八木		12:35-13:25 ◎ビラUpper+ 齋藤
	13:55-14:45 ◎ビラLower+ 仲山	14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 川端	14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 谷口	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 木下	13:05-13:50 Ex45ビラRefCore 中村			13:35-14:25 ◎ビラB&A+ 谷口	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 栗原	13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 仲山	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 木下	12:50-13:20 ◎ビラChestSR 川端		14:15-14:45 ◎ビラRefBody 谷口	14:00-14:30 ◎ビラHipLine 栗原	14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 中村	13:40-14:10 ◎ビラControlF 中村	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 木下	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川端		13:05-13:50 Ex45ビラcore 中村	13:25-14:15 ◎ビラA+ 栗原		14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 宜保
	15:15-15:45 ◎ビラChestSR 栗原	15:20-15:50 ◎ビラRefBody 谷口	15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 川端	15:00-15:45 Boost Upper&Lower 谷口	14:20-15:10 ◎ビラJumpM 宜保			14:55-15:45 ◎ビラLower+ 谷口	15:00-15:30 ◎ビラStretchC 宜保	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 谷口	15:05-15:35 ◎ビラRefBody 宜保	14:50-15:20 ◎ビラRefCore 仲山		15:15-15:45 ◎ビラChestSR 川端		15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 仲山	15:05-15:55 ◎ビラJumpM 宜保	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 木下	14:30-15:15 Strong Hip&Legs 谷口		14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 仲山	14:45-15:15 ◎ビラBackStyle 中村		15:20-15:50 SP 栗原
	16:15-17:05 ◎ビラJumpM 宜保	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 谷口	16:45-17:15 ◎ビラStretchC 宜保	16:15-17:05 ◎ビラJumpM 宜保	15:40-16:10 ◎ビラControlF 中村			16:25-16:55 ◎ビラHipLine 栗原	16:05-16:55 ◎ビラB+ 川端	16:25-16:55 ◎ビラcore 川端	16:05-16:35 ◎ビラcore 川端	15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 川端		16:45-17:15 ◎ビラBackStyle 中村	16:40-17:10 ◎ビラRefBody 栗原	16:45-17:15 ◎ビラRefBody 川端	16:25-17:10 Power Basic 栗原	16:20-16:50 ◎ビラHipLine 栗原	15:45-16:35 ◎ビラJumpM 宜保		15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 谷口	15:45-16:35 ◎ビラB+ 仲山		16:20-17:10 ◎ビラA+ 栗原
	17:35-18:05 ◎ビラTotalBody 宜保	17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 中村	17:45-18:30 Boost Upper&Lower 谷口	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 栗原	16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 栗原			17:25-18:15 ◎ビラUpper+ 仲山	17:25-18:15 ◎ビラB&A+ 川端	17:25-18:15 ◎ビラLower+ 谷口	17:05-17:50 Power Waist Shape 仲山	17:10-17:40 ◎ビラcore 川端		17:45-18:30 Ex45ビラControlF 中村	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 栗原	17:45-18:15 SP 中村	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 栗原	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 宜保	17:05-17:35 SP 宜保		17:00-17:50 ◎ビラB+ 仲山	17:05-17:35 SP 宜保		17:40-18:10 ◎ビラChestSR 川端
	18:35-19:20 Power Waist Shape 栗原	18:40-19:30 ◎ビラB+ 川端	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 谷口	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 栗原	18:00-18:45 Power Basic 栗原		18:00-18:30 ◎ビラRefCore 宜保	18:45-19:30 Boost Upper&Lower 谷口	18:45-19:15 ◎ビラcore 川端	18:45-19:30 Strong Back&Arms 川端	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 谷口	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 仲山		19:00-19:30 ◎ビラRefCore 栗原	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 川端	18:45-19:30 Boost Upper&Lower 仲山	18:40-19:10 SP 宜保	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 八木	18:05-18:55 ◎ビラWaist+ 川端		18:20-18:50 SP 中村	18:05-18:55 ◎ビラWaist+ 仲山		18:40-19:30 ◎ビラB+ 川端
	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 仲山	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 谷口	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 仲山	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 川端			20:00-20:30 ◎ビラChestSR 川端	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 栗原	19:45-20:30 Power Waist Shape 栗原	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 谷口	19:40-20:30 ◎ビラB+ 仲山			20:00-20:50 ◎ビラB+ 宜保	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 谷口	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 仲山	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 宜保	20:20-20:50 SP 川端						20:00-20:30 ◎ビラRefBody 谷口
	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 仲山	21:15-21:45 ◎ビラcore 川端	21:00-21:50 ◎ビラA+ 川端	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 川端			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 谷口	21:20-21:50 ◎ビラChestSR 栗原	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 宜保	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 川端	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 谷口			21:20-21:50 ◎ビラStretchC 宜保	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 谷口	21:00-21:50 ◎ビラB+ 仲山	21:00-21:45 Ex45ビラStretchC 中村	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 川端						21:00-21:45 Boost Upper&Lower 谷口

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	Aスタジオ
09:00-09:45 Power Basic 仲山	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 八木	定休日	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 谷口	09:00-09:30 SP 川端	
10:15-10:45 SP 宜保	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 仲山		10:00-10:45 Boost Upper&Lower 谷口	10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 谷口	
11:15-11:45 ◎ピラChestSR 栗原	11:10-11:40 SP 中村		11:15-11:45 ◎ピラRefBody 谷口	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 谷口	
12:20-13:10 ◎ピラLower+ 仲山	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 仲山		12:15-13:05 ◎ピラUpper+ 木下	12:40-13:30 ◎ピラB+ 川端	
	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 谷口		13:35-14:25 ◎ピラLower+ 木下	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 川端	
	14:30-15:20 ◎ピラB+ 仲山		15:20-15:50 SP 宜保	15:05-15:35 SP 栗原	
	15:50-16:35 Strong Hip&Legs 谷口		16:20-17:10 ◎ピラB+ 仲山	16:05-16:55 ◎ピラH&L+ 川端	
	17:05-17:35 SP 中村		17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 栗原	17:25-17:55 ◎ピラTotalBody 宜保	
18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 中村	18:05-18:50 Ex45ピラStretchC 中村		19:00-19:30 ◎ピラChestSR 栗原	18:25-19:15 ◎ピラJumpM 宜保	
19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 谷口			20:00-20:50 ◎ピラJumpM 宜保	19:45-20:30 Ex45ピラRefCore 中村	
20:20-20:50 SP 川端			21:20-21:50 SP 栗原	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 栗原	
21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ピラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ピラ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(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
16(水)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
17(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宜保知咲季
18(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
18(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
19(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
19(土)	17:05-17:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宜保知咲季
21(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
21(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
22(火)	09:45-10:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
22(火)	17:05-17:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宜保知咲季
24(木)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宜保知咲季
24(木)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
25(金)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宜保知咲季
25(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
26(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
26(土)	17:05-17:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
28(月)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宜保知咲季
28(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
29(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
29(火)	15:05-15:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈

◎ … 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+