2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 草津店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月25日02:02 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 荒井						08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 福田	定休日	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 荒井					08:00-08:30 ◎ビラRefBody 高橋	定休日						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 大岡
				09:30-10:00 ◎ビラRefBody 荒井	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高橋	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 福田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラcore 西田	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 高橋		09:30-10:00 ◎ビラRefBody 荒井	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 福田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 荒井	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 荒井	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 西田	09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 高橋		09:30-10:20 ◎ビラA+ 西田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 荒井	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 荒井	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラcore 西田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 西田
				10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 荒井	11:00-11:30 ◎ビラHipLine 西田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 福田	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 福田	11:00-11:50 ◎ビラB+ 高橋	10:40-11:30 ◎ビラJumpM 西田	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 福田		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 大岡	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 荒井	11:00-11:30 ◎ビラRefBody 荒井	11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 高橋	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 西田	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 高橋		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 高橋	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 荒井	10:40-11:30 ◎ビラB+ 荒井	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 福田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 西田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 大岡
				12:10-13:00 ◎ビラLower+ 森山	12:10-13:00 ◎ビラB+ 高橋	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 西田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 福田	12:30-13:00 ◎ビラRefCore 高橋	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 荒井	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 西田		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 大岡	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 荒井	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 荒井	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 荒井	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 福田	12:10-13:00 ◎ビラA+ 西田		12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 西田	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 西田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 荒井	12:30-13:20 ◎ビラB+ 荒井	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 高橋	12:10-13:00 ◎ビラB+ 荒井
				13:40-14:10 ◎ビラcore 西田	13:40-14:10 ◎ビラRefBody 高橋	13:20-14:10 ◎ビラJumpM 西田	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 福田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 小林	13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 荒井	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 高橋		13:40-14:10 ◎ビラRefBody 福田	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 福田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 高橋	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 荒井	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 福田	13:30-14:00 ◎ビラStretchC 西田		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 高橋	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 西田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 高橋	14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 荒井	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 高橋	13:40-14:10 ◎ビラRefCore 荒井
				14:50-15:20 ◎ビラPerBackBody 西田						14:30-15:20 ◎ビラB+ 高橋		14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 荒井				14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 福田	14:40-15:30 ◎ビラLower+ 西田		14:30-15:20 ◎ビラB+ 高橋	14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 福田				14:50-15:40 ◎ビラLower+ 大岡
				16:00-16:30 ◎ビラRefCore 福田						16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 荒井		16:20-16:50 ◎ビラRefCore 福田		16:10-16:40 ◎ビラRefBody 高橋			16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 福田							16:20-16:50 ◎ビラRefBody 荒井
				17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 森山	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 森山	16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 荒井	16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 高橋	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 小林	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 今本	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 荒井		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 福田	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 高橋	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 高橋	16:50-17:40 ◎ビラB+ 荒井	17:20-18:10 ◎ビラB+ 荒井	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 福田		16:50-17:40 ◎ビラLower+ 福田	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 高橋	17:20-17:50 ◎ビラControlF 西田			17:20-17:50 ◎ビラcore 西田
				18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 福田	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 高橋	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 高橋	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 高橋	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 福田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 今本	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 荒井		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大岡	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 西田	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 福田	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 高橋	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 今本	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 福田		18:20-18:50 ◎ビラRefCore 福田	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 福田	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 高橋	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 荒井	18:00-18:50 ◎ビラB+ 福田	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 荒井
					19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 荒井	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 高橋	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 高橋	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 福田	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 荒井				20:00-20:30 ◎ビラRefCore 西田	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 福田	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 高橋	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 荒井			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 福田	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 高橋	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 高橋	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 荒井	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 福田	
					21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 荒井	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 荒井	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 荒井	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 高橋	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 今本				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 高橋	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 福田	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 高橋	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 今本			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 福田	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 高橋	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 西田	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 荒井	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 高橋	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 福田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 福田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 高橋	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 高橋 09:30-10:00 ◎ビラRefCore 高橋
	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 福田	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 福田	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 福田	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 福田	10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 高橋	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 福田
	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 西田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 福田	12:30-13:00 ◎ビラRefBody 福田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 青山	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 高橋	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 福田
	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 今本	13:10-14:00 ◎ビラB+ 荒井	13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 西田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 青山	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 高橋	13:20-13:50 ◎ビラBackStyle 西田
		14:30-15:00 ◎ビラRefCore 荒井				14:30-15:20 ◎ビラB+ 高橋
						16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 高橋
	16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 福田	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 高橋	16:50-17:40 ◎ビラA+ 西田	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 荒井	17:10-17:40 ◎ビラRefCore 荒井	17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 西田
	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 今本	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 高橋	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 高橋	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 荒井	18:20-19:10 ◎ビラB+ 荒井	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 西田
	19:50-20:20 ◎ビラStretchC 西田	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 高橋	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 高橋	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 福田	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 荒井	
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 今本	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 高橋	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 高橋	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 荒井	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 荒井	

【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	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	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
4	◎ビラA+	Advance+	50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+