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

※2026年01月28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	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 中村	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 松崎	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 松崎	09:30-10:20 ◎ビラB+ 作	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 松崎	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 作	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 榮	定休日	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 松崎	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松崎	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 作	09:30-10:20 ◎ビラB+ 作	09:00-09:50 ◎ビラB+ 作	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 榮	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 榮	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 榮	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 榮	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松崎	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 作	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 榮
				10:30-11:00 ◎ビラChestSR 松崎	11:00-11:30 ◎ビラChestSR 松崎	10:30-11:20 ◎ビラB+ 松崎	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 作	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 榮	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 中村	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中村		10:10-11:00 ◎ビラH&L+ 榮	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 松崎	10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 作	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 作	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 作	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 作		11:00-11:30 ◎ビラRefBody 榮	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 榮	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 榮	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 中村	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 松崎	10:30-11:20 ◎ビラB+ 作
				11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 松崎	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 作	12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 作	12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 作	12:00-12:50 ◎ビラB+ 松崎	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 榮	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 榮		11:40-12:30 ◎ビラB+ 松崎	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 榮	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 作	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 作	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 榮	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 作		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 中村	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 中村	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 中村	12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 松崎	11:40-12:30 ◎ビラB+ 松崎	12:00-12:30 ◎ビラRefCore 作
				13:10-14:00 ◎ビラLower+ 中村	13:40-14:30 ◎ビラB+ 作					13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 中村		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 作					13:10-14:00 ◎ビラB+ 作			13:30-14:20 ◎ビラLower+ 中村				13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 榮
				14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 中村						14:40-15:30 ◎ビラLower+ 中村		14:40-15:30 ◎ビラB&A+ 榮					14:40-15:10 ◎ビラRefBody 榮							14:40-15:30 ◎ビラLower+ 作
				16:10-16:40 ◎ビラRefBody 榮						16:10-17:00 ◎ビラB+ 松崎		16:10-17:00 ◎ビラLower+ 榮				16:20-16:50 ◎ビラRefBody 榮	15:50-16:40 ◎ビラLower+ 中村							16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 榮
					16:50-17:20 ◎ビラRefBody 榮	16:30-17:20 ◎ビラB+ 作													16:30-17:20 ◎ビラLower+ 中村		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 中村			
				17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 榮				17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 榮		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 松崎		17:40-18:30 ◎ビラB+ 作		17:50-18:20 ◎ビラRefBody 榮	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 作	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 松崎	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 作			17:30-18:20 ◎ビラLower+ 中村			17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 松崎	
					18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 中村	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 作	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 榮		18:30-19:20 ◎ビラB+ 作				18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 榮				18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 中村		18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 榮		18:20-19:10 ◎ビラB+ 作	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 中村		17:40-18:30 ◎ビラB+ 作
				18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 榮		19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 中村		19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 松崎		19:10-19:40 ◎ビラChestSR 松崎		19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 榮		19:00-19:50 ◎ビラLower+ 中村	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 中村	19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 作				19:00-19:50 ◎ビラB+ 作			18:30-19:20 ◎ビラB+ 作	
					19:30-20:20 ◎ビラLower+ 中村		19:50-20:20 ◎ビラRefBody 榮		20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 松崎				19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 榮						19:30-20:20 ◎ビラLower+ 中村		19:50-20:20 ◎ビラRefCore 作	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 松崎		
						20:40-21:30 ◎ビラLower+ 中村		20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 榮						20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 中村		20:30-21:00 ◎ビラChestSR 松崎				20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 作		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 中村	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 作	
					21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 榮		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 榮		21:30-22:00 ◎ビラChestSR 松崎				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 榮		20:50-21:40 ◎ビラLower+ 中村				21:00-21:30 ◎ビラRefBody 榮		21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 作			

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	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 作	09:00-09:50 ◎ピラB+ 作	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 榮	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 松﨑	09:00-09:50 ◎ピラB+ 松﨑
	11:00-11:50 ◎ピラB+ 作	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 作	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 中村	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 榮	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 松﨑	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 松﨑
	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 榮	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 榮	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 作	11:40-12:30 ◎ピラB+ 作	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 松﨑	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 榮
				13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 榮	13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 作	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 中村
						14:40-15:30 ◎ピラLower+ 中村
						16:10-16:40 ◎ピラRefBody 榮
		16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 榮	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 作		16:50-17:40 ◎ピラB+ 作	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 榮
	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 中村			17:50-18:20 ◎ピラRefCore 作		
		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 榮	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 中村		18:20-18:50 ◎ピラRefCore 作	
				19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 作		
	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 中村				19:30-20:20 ◎ピラLower+ 中村	
		19:50-20:40 ◎ピラB+ 松﨑	19:50-20:20 ◎ピラChestSR 松﨑			
				20:30-21:20 ◎ピラLower+ 中村		
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中村	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 松﨑	21:00-21:50 ◎ピラB+ 作		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	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+