2026年2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02月21日02:04 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 中村	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 永松	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 永松	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 永松	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 永松	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 榮	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 松崎	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 中村	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 松崎	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 中村	定休日	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 松崎	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 中村	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 中村	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 中村	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 松崎	09:00-09:45 Power Basic 石脇	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 榮	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 榮
		10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 松崎	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 永松	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 金	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 金	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 松崎	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 永松		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 永松	10:10-11:00 ◎ビラB+ 池内	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 金	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 金	10:10-10:40 ◎ビラBackStyle 松崎	10:00-10:30 ◎ビラRefBody 中村		10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 榮	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中村	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 中村	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 金	10:30-11:15 Power Basic 松崎	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 石脇		10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 榮	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 榮
		11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 中村	12:00-12:30 ◎ビラChestSR 松崎	12:30-13:00 ◎ビラBackStyle 松崎	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 金	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 永松	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 榮		12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 永松	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 池内	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 金	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 永松	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 中村 12:50-13:20 ◎ビラRefBody 中村	11:10-11:55 Power Basic 松崎 12:25-12:55 ◎ビラChestSR 松崎		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 永松	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 松崎	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 榮	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 金	11:55-12:45 ◎ビラUpper+ 永松	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 石脇		12:00-12:30 ◎ビラRefBody 榮	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 中村
					13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 永松		13:00-13:45 Boost Upper&Lower 榮				13:30-14:00 ◎ビラRefBody 中村			13:35-14:25 ◎ビラLower+ 中村							13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 榮		13:10-13:55 Power Basic 松崎	
							14:25-15:15 ◎ビラUpper+ 永松				14:40-15:30 ◎ビラLower+ 永松			15:05-15:55 ◎ビラWaist+ 松崎							15:10-15:40 ◎ビラRefCore 松崎		14:35-15:25 ◎ビラWaist+ 松崎	
							15:55-16:45 ◎ビラH&L+ 中村				16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 中村												16:05-16:55 ◎ビラLower+ 永松	
		16:30-17:20 ◎ビラLower+ 中村	16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 松崎						16:30-17:20 ◎ビラLower+ 榮			16:30-17:15 Boost Upper&Lower 榮	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 榮	16:35-17:20 Boost Upper&Lower 榮							16:30-17:15 Boost Upper&Lower 榮			17:00-17:30 ◎ビラChestSR 松崎
							17:25-18:15 ◎ビラUpper+ 中村			17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 中村	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 永松					17:00-17:50 ◎ビラB+ 松崎				17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 永松			17:35-18:25 ◎ビラB+ 松崎	
		18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 中村	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 永松		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 永松	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 松崎			18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 榮			17:55-18:45 ◎ビラB&A+ 榮	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 早田	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 榮		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 永松		18:00-18:30 ◎ビラRefBody 榮	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 松崎		18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 永松			18:10-18:40 ◎ビラRefCore 松崎
				18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 中村													18:30-19:00 ◎ビラTotalBody 松崎			18:30-19:20 ◎ビラLower+ 永松					
		19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 榮	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 榮		19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 中村	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 中村			19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 中村	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 中村	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 永松	19:25-20:15 ◎ビラLower+ 永松	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 早田	19:30-20:00 ◎ビラRefBody 榮		19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 早田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 永松	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 中村	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 榮		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 永松		19:05-19:55 ◎ビラUpper+ 永松	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 中村
				20:00-20:30 ◎ビラRefBody 中村						20:30-21:20 ◎ビラLower+ 永松		20:55-21:45 ◎ビラUpper+ 永松				20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 早田		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 永松	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 榮	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 中村					
		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 榮	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 榮	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 榮	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 中村	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 中村			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中村				21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 永松				21:10-22:00 ◎ビラLower+ 永松			21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 中村				20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 中村

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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B&A+ 榮	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 金	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 松崎	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 永松
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 金	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 金	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 榮	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 永松
12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 金	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 中村	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 榮	12:00-12:30 ◎ピラRefBody 榮
			13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 中村
			14:40-15:30 ◎ピラH&L+ 中村
			16:20-17:05 Boost Upper&Lower 榮
17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 榮		17:30-18:00 ◎ピラRefBody 中村	17:45-18:35 ◎ピラUpper+ 榮
18:30-19:00 ◎ピラRefBody 榮	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 中村	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 中村	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 永松	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 中村	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 榮	
21:10-22:00 ◎ピラLower+ 永松	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 永松	21:40-22:10 ◎ピラRefBody 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BackStyle	Beauty Back Style	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

◎ … 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+