2026年5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05月24日02:01 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
		08:30–09:20 ◎ピラB+ 中村		08:30–09:00 ◎ピラStretchC 松崎	08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 榮	08:30–09:00 ◎ピラRefBody 榮	09:00–09:45 Power Waist Shape 松崎		08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 榮			09:00–09:50 ◎ピラB+ 中村	09:00–09:45 Power Waist Shape 松崎		08:30–09:20 ◎ピラB+ 中村			09:00–09:45 Boost Upper&Lower 永松		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 中村		08:30–09:20 ◎ピラB+ 榮	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松崎	10:00–10:30 ◎ピラcore 松崎		09:40–10:10 ◎ピラTotalBody 松崎	10:00–10:50 ◎ピラB+ 榮	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 松崎	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 永松		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永松		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 永松	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	10:00–10:30 ◎ピラcore 松崎		09:30–10:15 Power Waist Shape 榮		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 金		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 榮	
	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 永松	11:10–11:40 ◎ピラBackStyle 松崎		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村	11:30–12:15 Strong Back&Arms 中村	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 金	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 松崎	11:30–12:15 Power Waist Shape 榮		11:00–11:45 Strong Back&Arms 永松	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中村	10:55–11:45 ◎ピラB&A+ 中村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 濱口	11:00–11:45 Power Basic 中村	11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 松崎		10:25–11:15 ◎ピラUpper+ 永松	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 金	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 中村	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小澤	
	12:30–13:00 ◎ピラcore 松崎	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 榮		12:20–13:05 Strong Hip&Legs 中村	12:55–13:45 ◎ピラLower+ 中村	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 山本	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 金	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 榮	12:55–13:25 ◎ピラRefBody 永松		12:25–13:15 ◎ピラWaist+ 榮	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 永松	12:25–13:15 ◎ピラLower+ 中村	●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 濱口	12:25–12:55 ◎ピラStretchC 松崎	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 榮		12:25–13:15 ◎ピラB&A+ 永松	11:55–12:45 ◎ピラB+ 榮	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 永松	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 金	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 永松	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 柳町	
	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 松崎	13:50–14:35 Strong Hip&Legs 中村		13:45–14:15 ◎ピラRefBody 中村	14:25–15:15 ◎ピラUpper+ 中村	14:00–14:45 Power Waist Shape 榮		13:20–13:50 ◎ピラRefCore 榮	14:05–14:50 Power Basic 中村							13:50–14:40 ◎ピラLower+ 榮			14:00–14:45 Boost Upper&Lower 永松				14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 榮	
		15:15–16:05 ◎ピラLower+ 中村		14:55–15:45 ◎ピラWaist+ 榮	15:55–16:45 ◎ピラB&A+ 榮	●15:25–16:15 ◎ピラUpper+ 山賀			15:30–16:20 ◎ピラLower+ 永松							15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 中村							16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 永松	
		16:45–17:35 ◎ピラB&A+ 中村		16:25–17:15 ◎ピラUpper+ 榮		16:55–17:45 ◎ピラLower+ 山賀		16:30–17:15 Strong Hip&Legs 中村	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 榮		16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 榮			16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 中村	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 榮	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 永松		16:30–17:20 ◎ピラB+ 中村	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 榮		17:00–17:30 ◎ピラRefBody 中村		
	18:00–18:50 ◎ピラB+ 中村	18:15–18:45 ◎ピラRefCore 榮		17:55–18:40 Strong Back&Arms 榮	17:25–18:15 ◎ピラH&L+ 榮	18:25–18:55 ◎ピラRefBody 榮	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 永松	17:55–18:45 ◎ピラB+ 中村	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 中村		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 榮	17:30–18:15 Power Basic 中村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 中村	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 榮	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 永松		18:00–18:45 Strong Hip&Legs 中村	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 榮	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 榮	18:10–18:55 Power Waist Shape 松崎	17:30–18:20 ◎ピラB+ 中村	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 永松	
	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 永松						18:55–19:45 ◎ピラH&L+ 中村	19:25–20:15 ◎ピラUpper+ 榮			19:30–20:00 ◎ピラBackStyle 松崎	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 榮	18:55–19:45 ◎ピラUpper+ 永松	19:30–20:15 Strong Back&Arms 榮	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 永松			19:25–19:55 ◎ピラStretchC 松崎	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 中村	19:00–19:50 ◎ピラB+ 榮	19:35–20:25 ◎ピラLower+ 榮	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 永松	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中村						20:25–21:15 ◎ピラUpper+ 中村	20:55–21:25 ◎ピラRefCore 榮			20:40–21:10 ◎ピラStretchC 松崎	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 榮	20:25–21:10 Strong Back&Arms 永松	20:55–21:25 ◎ピラRefCore 榮	21:10–21:55 Strong Hip&Legs 永松			20:35–21:05 ◎ピラcore 松崎	21:00–21:45 Power Basic 中村	20:30–21:00 ◎ピラStretchC 松崎	21:05–21:35 ◎ピラTotalBody 松崎	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 永松	
												21:25–21:55 ◎ピラcore 松崎								21:40–22:10 ◎ピラBackStyle 松崎			

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:30-10:20 ◎ピラB+ 中村	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 榮	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 金	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 永松	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 榮	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 榮	定休日
11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 中村	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 永松	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 金	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 金	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 榮	10:00-10:45 Strong Back&Arms 榮	
12:30-13:00 ◎ピラcore 松﨑	12:00-12:45 Strong Hip&Legs 永松	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 永松	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 金	12:30-13:15 Strong Hip&Legs 永松	11:25-12:15 ◎ピラH&L+ 中村	
16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 松﨑		16:30-17:20 ◎ピラB+ 榮			12:55-13:40 Power Waist Shape 松﨑	
18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 松﨑	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 榮	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 永松	18:30-19:15 Power Basic 中村	18:30-19:00 ◎ピラcore 松﨑	14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 松﨑	
19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 中村	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 松﨑	19:30-20:00 ◎ピラRefBody 永松	19:55-20:45 ◎ピラUpper+ 榮	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 中村	15:50-16:40 ◎ピラLower+ 中村	
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 中村	21:00-21:30 ◎ピラcore 松﨑	20:40-21:10 ◎ピラRefCore 榮	21:25-21:55 ◎ピラRefBody 中村	21:05-21:55 ◎ピラB+ 中村	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 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
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
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+