2026年6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22日02:06 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24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	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
	09:30–10:15 Power Waist Shape 榮	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 中村	09:00–09:45 Power Waist Shape 榮	09:30–10:15 Strong Back&Arms 榮	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 中村		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小澤	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 吉野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金	09:00–09:30 ◎ピラcore 松崎	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 松崎	08:00–08:50 ◎ピラB+ 中村		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 松崎	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 榮	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 榮	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小澤	08:00–08:50 ◎ピラB+ 榮		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小澤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中村	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 松崎
	10:55–11:25 ◎ピラRefBody 榮	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 榮	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金	10:25–11:15 ◎ピラUpper+ 金	10:55–11:25 ◎ピラRefCore 榮	10:55–11:45 ◎ピラUpper+ 小澤		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小澤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 吉野	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金	10:10–10:40 ◎ピラStretchC 松崎	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 中村	10:55–11:45 ◎ピラUpper+ 小澤		10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 松崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小澤	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金	10:10–10:55 Strong Hip&Legs 榮	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 松崎	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 柳町		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小澤	10:55–11:45 ◎ピラLower+ 小澤	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 金
	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 柳町	12:00–12:45 Power Basic 榮	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 金	11:55–12:45 ◎ピラLower+ 金	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 中村	12:25–13:15 ◎ピラLower+ 小澤		12:30–13:00 ◎ピラChestSR 松崎	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 中村	12:30–13:15 Power Basic 中村	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 金	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小澤	12:25–13:15 ◎ピラLower+ 柳町		11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 榮	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 榮	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 金	11:35–12:25 ◎ピラUpper+ 金	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 柳町	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 柳町		12:00–12:50 ◎ピラB+ 中村	12:25–12:55 ◎ピラPerBackBody 松崎	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 金
	13:35–14:25 ◎ピラUpper+ 柳町	13:25–14:15 ◎ピラLower+ 小澤	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 中村		13:35–14:25 ◎ピラLower+ 小澤	13:55–14:25 ◎ピラTotalBody 松崎		13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 松崎	13:30–14:15 Strong Back&Arms 中村				13:55–14:25 ◎ピラRefCore 榮		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 小澤	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 榮		13:05–13:55 ◎ピラLower+ 金	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小澤	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 中村		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 中村		
	16:30–17:20 ◎ピラB+ 中村	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 松崎	17:00–17:45 Power Waist Shape 松崎	16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 榮	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 小澤	15:05–15:35 ◎ピラBackStyle 松崎 16:15–17:05 ◎ピラLower+ 柳町 17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 柳町		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 柳町	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 榮	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 中村	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 榮		15:05–15:55 ◎ピラUpper+ 吉野 16:35–17:25 ◎ピラLower+ 吉野		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 小澤	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 中村	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 柳町	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 中村	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小澤	15:30–16:15 Strong Hip&Legs 中村 16:55–17:45 ◎ピラLower+ 小澤		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 中村		15:30–16:00 ◎ピラRefCore 榮 16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 柳町
	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 中村	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 小澤	18:25–18:55 ◎ピラChestSR 松崎	18:00–18:45 Power Waist Shape 榮	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 小澤			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 柳町	18:10–18:55 Strong Back&Arms 榮	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 中村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 榮	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 柳町	18:05–18:50 Power Waist Shape 榮		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 小澤	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 榮	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 柳町	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 松崎	18:30–19:15 Strong Back&Arms 松崎	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 小澤		18:30–19:15 Power Basic 中村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 柳町	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 吉野
	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 小澤	19:40–20:25 Power Waist Shape 松崎	19:35–20:25 ◎ピラLower+ 小澤	19:25–20:15 ◎ピラUpper+ 柳町	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 中村			20:00–20:45 Strong Hip&Legs 榮	19:35–20:25 ◎ピラLower+ 柳町	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 柳町	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 松崎	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 榮			20:00–20:45 Power Basic 中村	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 柳町	19:50–20:35 Power Waist Shape 榮	19:30–20:20 ◎ピラB+ 中村	19:55–20:45 ◎ピラLower+ 柳町			19:55–20:25 ◎ピラPerBackBody 松崎	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 柳町	19:40–20:25 Strong Back&Arms 榮
	21:00–21:30 ◎ピラcore 松崎	21:10–22:00 ◎ピラH&L+ 中村	21:05–21:55 ◎ピラUpper+ 小澤	20:55–21:45 ◎ピラLower+ 柳町	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 中村			21:25–22:15 ◎ピラWaist+ 榮	21:05–21:55 ◎ピラUpper+ 柳町	21:15–22:05 ◎ピラLower+ 小澤	21:00–21:45 Power Basic 榮	21:20–22:05 Power Waist Shape 榮			21:15–21:45 ◎ピラRefBody 中村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 柳町	21:15–22:05 ◎ピラH&L+ 榮	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 中村	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 松崎			21:05–21:35 ◎ピラcore 松崎	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 榮	21:05–21:55 ◎ピラLower+ 吉野

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 中村 10:10–10:55 Power Basic 中村 11:35–12:25 ◎ピラUpper+ 小澤 13:05–13:55 ◎ピラLower+ 小澤 16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 榮 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 柳町 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 柳町 21:10–21:55 Strong Back&Arms 榮	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 松崎 09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 松崎 10:40–11:30 ◎ピラLower+ 柳町 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 柳町 13:40–14:25 Strong Hip&Legs 榮 15:05–15:55 ◎ピラB&A+ 榮 16:35–17:25 ◎ピラLower+ 柳町	定休日	09:00–09:45 Strong Back&Arms 榮 10:25–11:15 ◎ピラH&L+ 榮 11:55–12:45 ◎ピラUpper+ 柳町 18:30–19:00 ◎ピラChestSR 松崎 19:40–20:25 Strong Back&Arms 中村 21:05–21:55 ◎ピラUpper+ 小澤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中村 10:55–11:25 ◎ピラRefBody 中村 12:05–12:55 ◎ピラLower+ 柳町 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 柳町 18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小澤 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小澤 21:00–21:30 ◎ピラcore 松崎

【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
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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30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+