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

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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
08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村	定休日	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 榮	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柳町	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柳町	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 榮	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 榮
09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小澤		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柳町	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柳町	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金	10:20–11:05 Power Waist Shape 榮
10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小澤		11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柳町	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金	11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松﨑 12:35–13:05 SP 松﨑
12:00–12:30 SP 榮						
13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村		13:00–13:30 SP 榮				
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柳町						
15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柳町						
16:50–17:35 Boost Upper&Lower 小澤		16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柳町			16:30–17:00 SP 榮	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小澤
18:10–18:40 SP 榮		17:50–18:20 SP 松﨑	18:00–18:30 SP 中村	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 小澤	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柳町	17:50–18:20 SP 松﨑
		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村	19:05–19:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小澤	18:45–19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柳町	18:50–19:35 Power Basic 中村
		20:10–20:40 SP 榮	20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗcore 松﨑	20:25–21:10 Power Basic 中村	20:05–20:50 Boost Upper&Lower 柳町	20:05–20:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小澤
		21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中村	21:20–21:50 SP 松﨑	21:40–22:10 SP 中村	21:20–21:50 SP 榮	21:25–21:55 SP 中村

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
16(木)	21:25–21:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
17(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
17(金)	20:55–21:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
18(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
18(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
20(月)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
20(月)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
21(火)	12:55–13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
22(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
22(水)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
22(水)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
24(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
24(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
25(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
25(土)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
27(月)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
27(月)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
27(月)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
28(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
28(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
29(水)	21:40–22:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
30(木)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
30(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
31(金)	12:35–13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
31(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天宰
31(金)	21:25–21:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵

◎ … 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+