2026年9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08月26日02:09 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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 ◎ビラWaist+ 小澤							08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 柳町							08:00-08:45 Power Basic 小澤		08:00-08:30 ◎ビラRefBody 柳町	08:00-08:30 SP 柳町		
																							08:30-09:00 SP 中村	
	09:00-09:50 ◎ビラB+ 小澤			09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 中村			09:00-09:50 ◎ビラLower+ 高橋	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 柳町			09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 堀井			09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 高橋	09:00-09:50 ◎ビラB+ 堀井			09:00-09:50 ◎ビラLower+ 中村	09:15-10:05 ◎ビラWaist+ 小澤		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 高橋	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 柳町		
		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 金		09:20-09:50 ◎ビラRefCore 小澤				09:30-10:20 ◎ビラB+ 金	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 金		09:20-09:50 ◎ビラRefBody 柳町				09:30-10:20 ◎ビラLower+ 金	09:30-10:20 ◎ビラB+ 金							09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 金
	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 小澤			10:20-10:50 ◎ビラHipLine 中村	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 中村		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 高橋	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 柳町			10:20-11:10 ◎ビラB+ 堀井	10:20-11:05 Strong Back&Arms 渡邊		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 高橋	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 堀井			10:20-10:50 SP 中村	10:30-11:00 SP 中村		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 高橋	10:20-10:50 SP 中村		
		10:50-11:40 ◎ビラB+ 金	10:50-11:40 ◎ビラB+ 金						10:50-11:40 ◎ビラLower+ 金	10:50-11:40 ◎ビラB+ 金						10:50-11:40 ◎ビラB+ 金	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 金							10:50-11:40 ◎ビラB+ 金
	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 木下			11:20-12:05 Power Basic 小澤	11:35-12:25 ◎ビラUpper+ 高橋		11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 柳町	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 渡邊			11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 柳町	11:35-12:25 ◎ビラLower+ 高橋		11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 堀井	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 木下			11:20-12:10 ◎ビラB+ 小澤	11:35-12:25 ◎ビラUpper+ 高橋		11:40-12:10 SP 肥田野	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 木下		
		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 渡邊	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 肥田野						12:10-12:55 Boost Upper&Lower 柳町	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 堀井						12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 堀井	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 小澤							12:10-12:40 SP 中村
	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 木下				12:55-13:45 ◎ビラLower+ 高橋		13:00-13:30 ◎ビラRefBody 柳町	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 渡邊			13:00-13:30 ◎ビラRefBody 柳町	12:55-13:45 ◎ビラUpper+ 高橋		13:00-13:30 ◎ビラRefCore 堀井	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 木下			12:40-13:10 ◎ビラRefCore 小澤	12:55-13:45 ◎ビラLower+ 高橋		12:40-13:25 Strong Hip&Legs 渡邊	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 木下		
		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 渡邊	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 肥田野						13:30-14:00 ◎ビラRefCore 堀井	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 堀井						13:30-14:00 ◎ビラRefBody 渡邊	13:10-13:55 Power Waist Shape 小澤							13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 柳町
					14:15-14:45 ◎ビラRefCore 中村	定休日		14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 小澤				14:15-14:45 ◎ビラRefBody 柳町	定休日	14:00-14:45 Power Basic 小澤	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 柳町			13:40-14:10 SP 渡邊		定休日	13:50-14:40 ◎ビラB&A+ 渡邊	14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 渡邊		定休日
																			14:10-14:55 Power Waist Shape 小澤				14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 小澤	
		15:20-15:50 ◎ビラRefCore 小澤			15:15-16:00 Power Basic 中村							15:15-16:00 Boost Upper&Lower 渡邊			15:00-15:45 Ex45ビラChestSR 肥田野						15:10-15:40 SP 肥田野	15:20-15:50 ◎ビラHipLine 中村		
																			15:30-16:00 SP 中村				15:50-16:20 SP 中村	
	16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 中村	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 小澤	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 渡邊		16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 渡邊		16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 柳町	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 柳町		16:30-17:00 ◎ビラRefCore 堀井		16:30-17:20 ◎ビラB+ 堀井		16:20-16:50 ◎ビラRefCore 堀井	16:40-17:10 ◎ビラRefCore 堀井		16:30-17:00 ◎ビラRefCore 小澤		16:30-17:20 ◎ビラLower+ 堀井		16:10-17:00 ◎ビラB+ 堀井	16:20-16:50 SP 渡邊		
			17:20-17:50 ◎ビラRefBody 渡邊				17:20-17:50 ◎ビラHipLine 中村		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 堀井		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小澤												16:50-17:40 ◎ビラLower+ 堀井	
	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 中村	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 肥田野		17:30-18:00 ◎ビラRefBody 渡邊	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 渡邊			17:50-18:40 ◎ビラB+ 小澤		17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 渡邊		17:50-18:35 Boost Upper&Lower 堀井		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 中村	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 渡邊	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 渡邊	17:30-18:00 SP 渡邊	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 中村	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 堀井		17:30-18:00 ◎ビラRefCore 堀井	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 小澤		
			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 柳町				18:20-19:10 ◎ビラB+ 堀井		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 堀井		18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 小澤												18:10-18:40 ◎ビラRefCore 堀井	
	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 肥田野	18:40-19:10 ◎ビラControlF 肥田野		18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 堀井						18:50-19:35 Power Waist Shape 中村				18:40-19:10 ◎ビラHipLine 中村	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 渡邊	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 渡邊	18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 渡邊	18:40-19:10 SP 中村				18:40-19:25 Ex45ビラPerBackBody 肥田野		
								19:10-19:40 ◎ビラHipLine 中村																
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 柳町	19:40-20:30 ◎ビラB+ 堀井	19:40-20:25 Strong Back&Arms 柳町	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 渡邊			19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 堀井		19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 柳町	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 中村	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中村			19:40-20:30 ◎ビラB+ 小澤	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 中村	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 柳町	19:45-20:30 Strong Hip&Legs 柳町	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 渡邊					
								20:10-20:55 Strong Back&Arms 中村																
	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 柳町	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 堀井	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 柳町	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 柳町			21:00-21:30 ◎ビラHipLine 中村		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 柳町	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 渡邊	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 中村			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 小澤	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 中村	21:00-21:30 SP 柳町	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 柳町	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 渡邊					
								21:30-22:00 ◎ビラRefCore 小澤																

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
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H&L+ 渡邊	定休日			臨時休業
09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 渡邊	09:20-10:05 Strong Back&Arms 渡邊		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 高橋	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 渡邊	
10:20-10:50 SP 渡邊	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 堀井		10:20-11:10 ◎ピラLower+ 高橋	10:20-10:50 SP 渡邊	
11:20-12:05 Power Waist Shape 堀井	11:35-12:25 ◎ピラLower+ 高橋		11:40-12:10 SP 渡邊	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 木下	
	12:55-13:45 ◎ピラUpper+ 高橋		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 渡邊	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 木下	
	14:10-14:40 SP 中村				
	15:15-16:05 ◎ピラLower+ 小澤				
	16:35-17:25 ◎ピラB+ 小澤			16:20-16:50 SP 中村	
			17:20-17:50 ◎ピラRefCore 小澤	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 小澤	
	18:00-18:30 SP 中村				
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 堀井			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 小澤	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小澤	
20:00-20:30 SP 中村			19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 柳町	20:00-20:30 SP 中村	
21:00-21:50 ◎ピラB+ 小澤			21:00-21:30 SP 柳町	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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ControlF	Control Flow	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(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柳町朱莉
17(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊実紅
18(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
18(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊実紅
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
19(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
19(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	肥田野菜々
21(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	肥田野菜々
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柳町朱莉
22(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊実紅
23(水)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
23(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
23(水)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
25(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊実紅
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
26(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
28(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊実紅
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柳町朱莉
29(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊実紅
29(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村恵
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 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+