2026年11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11月22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
			08:00–08:30 ◎ピラChestSR 中村				08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 小澤							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小澤						08:00–08:50 ◎ピラB+ 柳町		08:00–08:45 Power Basic 小澤	
		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 小澤	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 中村			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 堀内	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 小澤		09:00–09:45 Power Basic 堀井	09:00–09:30 Rin-Ballet 松﨑			09:00–09:30 ◎ピラStretchC 肥田野	09:20–09:50 Rin-Ballet 松﨑		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 小澤	09:00–09:30 SP 中村		09:00–09:30 SP 柳町	09:20–09:50 SP 柳町		09:15–10:05 ◎ピラB&A+ 小澤	09:00–09:50 ◎ピラB+ 堀井
				09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 金	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金						09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 金	09:30–10:20 ◎ピラB+ 金	10:00–10:30 ◎ピラControlF 肥田野				09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 金						
		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 小澤	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 松﨑			10:20–11:05 Boost Upper&Lower 堀内	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 柳町		10:10–11:00 ◎ピラB&A+ 堀井	10:00–10:45 Strong Back&Arms 松﨑				10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 松﨑		10:20–10:50 SP 小澤	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 中村		10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 柳町	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 堀井		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 柳町	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 堀井
				10:50–11:40 ◎ピラB+ 金	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 金						10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 金	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 金	11:00–11:45 Power Waist Shape 中村				11:10–11:40 SP 堀井	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 金	10:50–11:40 ◎ピラB+ 金					
		11:20–12:05 Power Basic 小澤	11:20–11:50 Rin-Ballet 松﨑			11:30–12:00 ◎ピラChestSR 中村			11:30–12:00 ◎ピラRefCore 小澤	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 堀内			11:20–12:10 ◎ピラLower+ 柳町			11:20–12:10 ◎ピラLower+ 堀内				11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 堀井	11:40–12:25 Power Waist Shape 堀井			11:40–12:25 Boost Upper&Lower 堀内
				12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 中村	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 小澤		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 堀内				12:10–12:55 Power Basic 小澤	12:10–12:55 Ex45ピラPerBackBody 肥田野	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 中村				12:10–12:40 ◎ピラControlF 肥田野	12:10–12:40 SP 柳町					12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 堀内	
		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 堀内	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 中村			12:30–13:15 Power Waist Shape 中村			12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小澤	12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 藤原				12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 小澤		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 堀内	12:10–13:00 ◎ピラB+ 堀井						
				13:10–13:40 ◎ピラChestSR 中村							13:20–13:50 ◎ピラRefCore 小澤		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 柳町					13:10–13:55 Boost Upper&Lower 堀内					13:00–13:50 ◎ピラLower+ 堀内	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 堀内
			13:30–14:20 ◎ピラB+ 肥田野		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小澤		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 堀内			13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 藤原				14:00–14:30 ◎ピラChestSR 中村					13:40–14:25 Strong Hip&Legs 柳町			13:20–14:10 ◎ピラLower+ 堀内	
			14:50–15:20 ◎ピラPerBackBody 肥田野				14:40–15:10 ◎ピラRefCore 小澤							15:00–15:30 Rin-Ballet 松﨑							14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 堀内		14:40–15:10 SP 堀井	
			15:50–16:20 ◎ピラStretchC 松﨑	16:00–16:30 ◎ピラHipLine 中村		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 堀内	15:40–16:30 ◎ピラB+ 柳町							16:00–16:30 ◎ピラHipLine 中村			16:00–16:30 ◎ピラHipLine 中村				15:40–16:30 SP 堀井		15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 堀井	
			16:50–17:20 Rin-Ballet 松﨑								16:30–17:00 ◎ピラRefCore 小澤		16:40–17:10 ◎ピラHipLine 中村								16:40–17:10 ◎ピラRefBody 柳町			
		17:10–17:55 Boost Upper&Lower 堀内		17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 堀井			17:00–17:45 Power Waist Shape 中村		16:50–17:20 ◎ピラRefCore 堀井	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 堀内				17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 柳町		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 堀井	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 堀内					17:00–17:30 ◎ピラRefBody 柳町	17:10–17:40 SP 肥田野
					17:35–18:20 Power Waist Shape 堀井						17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 柳町							17:50–18:20 SP 肥田野						
						17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 柳町			17:50–18:20 ◎ピラChestSR 中村				17:40–18:10 ◎ピラRefCore 堀井								17:40–18:30 ◎ピラLower+ 堀内			
							18:10–18:40 ◎ピラChestSR 中村			18:10–18:40 ◎ピラHipLine 中村				18:20–18:50 ◎ピラRefBody 柳町						18:00–18:50 ◎ピラLower+ 中村		18:00–18:30 SP 柳町	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 肥田野
		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀内		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀井		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 中村			18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 小澤	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 柳町			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 堀井			18:40–19:10 SP 堀井	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀内		18:40–19:10 SP 堀井				
					18:50–19:20 ◎ピラRefCore 堀井					19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 中村								18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 肥田野						
		19:40–20:25 Ex45ピラStretchC 肥田野		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 柳町	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 小澤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 柳町			20:10–20:40 ◎ピラHipLine 中村	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 堀井	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 堀内	19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 柳町				19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 堀内	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 堀井	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 堀内	19:40–20:30 ◎ピラB+ 堀井	19:20–20:05 Power Waist Shape 堀井			19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 柳町
												20:20–21:05 Boost Upper&Lower 堀井	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 柳町						20:30–21:00 SP 中村			20:30–21:00 SP 柳町
		21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 肥田野		21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 柳町	21:00–21:50 ◎ピラB+ 堀井	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 柳町			21:10–21:55 Power Waist Shape 中村	21:10–22:00 ◎ピラB+ 堀井	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 堀内	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 堀井	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 柳町			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀内	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 堀内	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 堀内	21:00–21:30 SP 中村				
																				21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 中村			21:30–22:00 ◎ピラRefBody 柳町

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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H&L+ 金	定休日	09:00–09:50 ◎ピラB+ 柳町	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 堀井	定休日	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 柳町
10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 金		10:20–10:50 SP 柳町	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 堀井		10:20–11:10 ◎ピラB+ 柳町
12:10–12:55 Power Basic 堀井		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 堀内	10:40–11:10 SP 中村		11:40–12:10 SP 中村
13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 堀井		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 堀内	11:40–12:25 Power Waist Shape 中村		12:40–13:10 ◎ピラChestSR 中村
16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 中村		14:00–14:30 SP 小澤	13:00–13:30 SP 肥田野		
17:20–17:50 ◎ピラChestSR 中村		16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 小澤	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 堀井		
18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 小澤		17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 堀井	15:20–16:05 Ex45ピラChestSR 肥田野		
19:40–20:30 ◎ピラLower+ 柳町		19:10–19:55 Boost Upper&Lower 堀井	16:30–17:00 SP 肥田野		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 堀井
21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 柳町		20:30–21:00 ◎ピラHipLine 中村	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 中村		18:40–19:10 SP 小澤
		21:30–22:00 SP 中村			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 小澤
					21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀井

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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BackStyle	Beauty Back Style	30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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
16(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
17(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
17(火)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
18(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
19(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
19(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
19(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
20(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
20(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
20(金)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
21(土)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
21(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
23(月)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
23(月)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
24(火)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
24(火)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
27(金)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
27(金)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
27(金)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
28(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
28(土)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
28(土)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
30(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
30(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花

○ … 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



レッスン後10分講座

【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+