2026年12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25日02:10 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	－
					08:00–08:30 SP 肥田野							08:00–08:30 ◎ビラControlF 肥田野							08:00–08:30 SP 中村					
	09:00–09:30 SP 中村			09:00–09:30 SP 小澤	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 肥田野		09:00–09:50 ◎ビラB+ 堀井	09:00–09:30 SP 堀井			09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 中村	09:00–09:30 SP 肥田野		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小澤	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 木下		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 柳町	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 中村		09:00–09:30 SP 小澤	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 木下		
	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 中村	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 金	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 小澤	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 小澤		10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 堀井	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 堀井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 金	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金	10:00–10:50 SP 中村	10:00–10:45 Ex45ビラChestSR 中村		10:20–11:05 Power Basic 小澤	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 木下	09:30–10:20 ◎ビラB+ 金	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 金	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 柳町	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 堀井		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 小澤	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 金	
	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 柳町	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 金	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 金	11:20–11:50 ◎ビラControlF 肥田野	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 小澤		11:40–12:10 SP 小澤	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 堀井	10:50–11:40 ◎ビラB+ 金	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 金	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 柳町	11:20–11:50 SP 中村		11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 柳町	11:40–12:10 SP 小澤	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 金	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 金	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 小澤	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 堀井		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 柳町	11:40–12:10 SP 堀井	10:50–11:40 ◎ビラB+ 金
	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 柳町	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 中村	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 柳町	12:20–12:50 ◎ビラChestSR 肥田野	12:40–13:25 Power Waist Shape 柳町		12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 小澤	12:20–12:50 ◎ビラRefBody 柳町	12:10–12:40 SP 柳町	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 柳町	12:20–12:50 SP 柳町	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 柳町		12:50–13:20 ◎ビラHipLine 中村	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 小澤	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 小澤	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 柳町	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 小澤	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 柳町		12:40–13:10 SP 柳町	12:40–13:30 ◎ビラB+ 堀井	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 中村
	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 堀井	13:10–13:40 SP 中村	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 堀井	13:20–13:50 SP 堀井	13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 柳町				13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 柳町	13:10–13:40 SP 柳町						13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小澤	13:30–14:00 SP 中村	14:00–14:30 SP 堀井	13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 柳町					
					14:50–15:20 SP 肥田野							14:50–15:20 ◎ビラPerBackBody 中村							15:00–15:45 Ex45ビラRefBody 中村					
	16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 柳町	16:30–17:00 ◎ビラHipLine 中村	16:20–16:50 SP 柳町	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 中村	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 小澤		16:30–17:00 ◎ビラRefBody 中村		16:20–17:05 Strong Hip&Legs 柳町		16:30–17:15 Power Waist Shape 柳町	15:50–16:40 ◎ビラLower+ 柳町					16:30–17:00 SP 堀井	16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 小澤	16:10–16:40 SP 柳町					
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 堀井	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 小澤	17:20–18:10 ◎ビラB+ 堀井	17:20–17:50 SP 中村	17:10–17:40 ◎ビラRefBody 柳町		17:30–18:15 Ex45ビラRefCore 中村		17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 小澤	16:50–17:20 SP 小澤	17:40–18:10 SP 小澤	17:10–17:40 SP 中村		17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 柳町	17:30–18:15 Power Basic 小澤	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 小澤	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 堀井	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 堀井			16:50–17:20 ◎ビラPerBackBody 堀井		
	18:40–19:10 SP 堀井	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 小澤	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 堀井	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 堀井	18:10–18:40 SP 柳町		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 堀井	18:30–19:15 Strong Back&Arms 小澤	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 柳町	17:50–18:40 ◎ビラPerBackBody 堀井	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 中村	18:10–18:55 Strong Hip&Legs 柳町		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 柳町	18:40–19:10 ◎ビラControlF 肥田野	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 中村	18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 堀井	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 堀井	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 堀井		18:30–19:20 ◎ビラB+ 小澤	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 小澤	18:40–19:10 SP 堀井
	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 小澤	20:00–20:30 SP 堀井	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 中村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 堀井			20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 堀井	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 小澤	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 中村	20:30–21:00 SP 小澤	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 小澤			20:00–20:30 SP 中村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 柳町	20:10–20:40 ◎ビラChestSR 中村	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 中村	19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 柳町			19:10–19:40 SP 堀井	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 堀井
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小澤	21:00–21:50 ◎ビラB+ 堀井	21:00–21:30 SP 中村	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 中村			21:00–21:30 SP 中村	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 堀井	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 中村	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 肥田野	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小澤			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中村	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 柳町	21:10–21:40 SP 小澤	21:00–21:30 SP 中村	21:30–22:00 ◎ビラPerBackBody 堀井			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 小澤	21:00–21:45 Strong Back&Arms 小澤

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 小澤	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 中村				
09:00–09:30 SP 堀井						
	09:20–10:05 Strong Back&Arms 小澤	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 柳町				
10:00–10:50 ◎ピラLower+ 堀井						
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 堀井	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 堀井				
11:20–11:50 SP 小澤						
	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 柳町	11:40–12:30 ◎ピラB+ 堀井				
12:20–13:10 ◎ピラB+ 小澤						
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 柳町	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 中村				
	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 小澤	14:00–14:45 Ex45ピラTotalBody 中村	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:10–15:40 ◎ピラRefBody 柳町	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 小澤				
	16:10–16:40 ◎ピラPerBackBody 堀井					
		16:30–17:00 ◎ピラRefBody 小澤				
	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 堀井					
17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 堀井		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 柳町				
18:50–19:35 Boost Upper&Lower 堀井						
20:00–20:30 SP 肥田野						
21:00–21:30 ◎ピラControlF 肥田野						

【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	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	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RefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh 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
1(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
1(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
2(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
2(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
3(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
4(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
4(金)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
4(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
5(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
5(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
5(土)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
7(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
7(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
8(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
9(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
10(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
10(木)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
10(木)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
11(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
11(金)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
11(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
12(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々
12(土)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
12(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
14(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
15(火)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
16(水)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
17(木)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
17(木)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
17(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
18(金)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
19(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
19(土)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
21(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
21(月)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳町朱莉
21(月)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
21(月)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村恵
22(火)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
22(火)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
23(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
25(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堀井莉沙
25(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小澤由衣花
25(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	肥田野菜々

◎ … 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）



【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+