2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 本川越店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月28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。

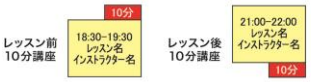
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 佐藤	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 守屋	定休日	08:30–09:00 ◎ビラcore 遠藤	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 酷島	08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 遠藤			09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 隈元	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 吉牟禮	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 酷島	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 吉牟禮	08:30–09:20 ◎ビラB+ 佐藤	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB+ 遠藤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 遠藤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ビラcore 吉牟禮	08:30–09:20 ◎ビラB+ 遠藤
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 酷島	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 酷島		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 遠藤	09:50–10:20 ◎ビラRefBody 酷島	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 遠藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 酷島	09:30–10:20 ◎ビラB+ 遠藤	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 隈元		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 佐藤	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 吉牟禮	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 酷島	10:50–11:40 ◎ビラB+ 佐藤	10:30–11:15 Power Basic 吉牟禮	09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 佐藤		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 守屋	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山賀	10:50–11:20 ◎ビラcore 遠藤	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 遠藤	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 佐藤	09:50–10:20 ◎ビラcore 遠藤
	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 酷島	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 守屋		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 酷島	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 藤本	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 佐藤	10:50–11:35 Power Basic 吉牟禮	10:50–11:20 ◎ビラcore 遠藤			10:50–11:20 ◎ビラRefBody 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 吉牟禮	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 酷島	10:50–11:40 ◎ビラB+ 佐藤		11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 藤本							
		14:00–14:45 Strong Hip&Legs 酷島		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 酷島			12:10–12:40 ◎ビラRefCore 佐藤	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 藤本	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 佐藤		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 藤本	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 吉牟禮	11:50–12:35 Power Waist Shape 吉牟禮	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 酷島	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 佐藤				11:50–12:40 ◎ビラLower+ 藤本		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 遠藤	
					14:50–15:20 ◎ビラTotalBody 遠藤							12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 佐藤						12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 佐藤		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 藤本		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 遠藤		
		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 藤本		15:10–16:00 ◎ビラLower+ 酷島	15:50–16:20 ◎ビラRefBody 酷島	15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 遠藤		16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 遠藤	15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 佐藤		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 佐藤	14:10–15:00 ◎ビラB+ 佐藤		16:20–17:05 Strong Hip&Legs 酷島	15:50–16:35 Boost Upper&Lower 藤本		16:10–16:40 ◎ビラRefBody 佐藤				14:20–14:50 ◎ビラRefBody 佐藤	
		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 藤本		16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 酷島	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 藤本	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 佐藤	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 佐藤	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 佐藤	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 藤本		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 酷島	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 酷島	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 酷島	17:40–18:10 ◎ビラcore 遠藤	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 遠藤		17:10–17:55 Boost Upper&Lower 守屋	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 佐藤	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 藤本		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 佐藤	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 遠藤	
		18:00–18:30 ◎ビラRefBody 酷島		17:50–18:20 ◎ビラStretchC 吉牟禮	18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 遠藤	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 佐藤	18:20–19:05 Power Waist Shape 吉牟禮	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 隈元	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 藤本		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 酷島	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 吉牟禮	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 遠藤	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 遠藤	18:10–18:40 ◎ビラcore 遠藤		18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 遠藤	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 佐藤	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 藤本	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 酷島	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 佐藤	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 佐藤	
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 藤本																							
	20:00–20:30 ◎ビラcore 遠藤			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 藤本						19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 藤本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 藤本	20:00–20:45 Power Basic 吉牟禮	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 酷島	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 酷島		19:50–20:20 ◎ビラcore 遠藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山賀	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 酷島	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 酷島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 藤本		
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 遠藤						21:00–21:45 Power Basic 佐藤	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 吉牟禮			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 藤本	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 吉牟禮	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 吉牟禮	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 酷島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 酷島		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 酷島	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山賀	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 酷島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 藤本	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 藤本		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 吉牟禮	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 吉牟禮	09:30-10:20 ◎ピラB+ 吉牟禮	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 酘島	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 酘島	08:30-09:00 ◎ピラStretchC 吉牟禮 09:30-10:20 ◎ピラB+ 吉牟禮	定休日
10:50-11:35 Power Waist Shape 吉牟禮	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 吉牟禮	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 吉牟禮	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 遠藤	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 酘島	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 酘島	
	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 佐藤	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 藤本	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 遠藤	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 佐藤	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 遠藤	
	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 佐藤					
					14:40-15:10 ◎ピラRefBody 酘島	
16:00-16:30 ◎ピラRefBody 酘島					15:40-16:30 ◎ピラLower+ 酘島	
				16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 遠藤		
17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 酘島					17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 遠藤	
				17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	18:00-18:30 ◎ピラcore 遠藤	
18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 藤本		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 藤本	18:40-19:10 ◎ピラcore 遠藤			
				18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 佐藤		
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 藤本	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 酘島	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 吉牟禮	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 遠藤		20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 佐藤	
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 酘島	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 遠藤	21:00-21:30 ◎ピラcore 吉牟禮	21:00-21:45 Power Basic 佐藤	21:30-22:00 ◎ピラTotalBody 遠藤		

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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
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）



【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+