2026年6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06月13日02:02 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	-
	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 酣島	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 酣島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 曽根	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 酣島	09:30–10:20 ◎ビラB+ 藤本	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 曽根	定休日	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 藤本	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山賀	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 吉牟禮	09:30–10:20 ◎ビラB+ 藤本	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 酣島	08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 酣島	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 藤本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 曽根	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山賀	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 吉牟禮	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山賀	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 酣島	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山賀	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山賀	臨時休業
	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 酣島	10:30–11:20 ◎ビラB+ 酣島	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 酣島	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 曽根	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 藤本	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 曽根		10:50–11:20 ◎ビラRefCore 藤本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山賀	10:50–11:40 ◎ビラB+ 藤本	10:50–11:20 ◎ビラcore 吉牟禮	10:30–11:20 ◎ビラB+ 酣島	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 酣島		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 藤本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 曽根	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 藤本	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 吉牟禮	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山賀	10:50–11:20 ◎ビラcore 吉牟禮		10:50–11:20 ◎ビラRefCore 藤本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 山賀	
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 藤本		11:50–12:40 ◎ビラB+ 酣島	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 曽根	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山賀	11:10–11:40 ◎ビラStretchC 吉牟禮		11:50–12:40 ◎ビラB+ 酣島			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山賀	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 曽根	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山賀		11:50–12:20 ◎ビラControlF 吉牟禮		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山賀	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 曽根	12:10–12:40 ◎ビラcore 吉牟禮			11:50–12:40 ◎ビラB+ 酣島	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 藤本	
						14:40–15:25 Boost Upper&Lower 山賀														14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 吉牟禮				
													15:30–16:00 ◎ビラRefBody 酣島							15:20–15:50 ◎ビラControlF 酣島					
				16:20–17:05 Boost Upper&Lower 曽根		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 山賀							16:30–17:15 Boost Upper&Lower 山賀					16:20–16:50 ◎ビラControlF 吉牟禮		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 曽根			16:00–16:50 ◎ビラB+ 藤本		
	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 山賀	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 曽根		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 藤本		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 吉牟禮		17:20–17:50 ◎ビラRefBody 酣島	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 曽根	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 吉牟禮	10分 17:20–18:10 ◎ビラA+ 吉牟禮	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 藤本	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 山賀		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 吉牟禮	17:00–17:50 ◎ビラB+ 藤本	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 曽根	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 曽根	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 曽根		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 藤本	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 曽根	
	18:20–19:10 ◎ビラB+ 藤本	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 曽根	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山賀	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 藤本	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山賀	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 曽根		18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 酣島	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 曽根	18:40–19:10 ◎ビラcore 吉牟禮	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 吉牟禮	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 藤本			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 山賀	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 曽根	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山賀	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 曽根	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 曽根			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 曽根	18:40–19:10 ◎ビラControlF 酣島	
	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 山賀	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 吉牟禮	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山賀	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 酣島	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山賀			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 藤本	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 酣島	19:40–20:30 ◎ビラB+ 酣島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山賀	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 吉牟禮			20:00–20:30 ◎ビラRefBody 酣島	19:40–20:30 ◎ビラB+ 酣島	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 酣島	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 藤本	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 藤本			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 曽根	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 藤本	
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 酣島	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 吉牟禮	21:00–21:50 ◎ビラB+ 藤本	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 酣島	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 藤本			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 藤本	21:00–21:50 ◎ビラB+ 酣島	21:00–21:30 ◎ビラControlF 酣島	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山賀	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉牟禮			21:00–21:50 ◎ビラB+ 酣島	21:00–21:30 ◎ビラControlF 酣島	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 酣島	21:00–21:50 ◎ビラB+ 藤本	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 藤本			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 酣島	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 藤本	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 酣島	09:30-10:20 ◎ピラB+ 酣島	08:30-09:20 ◎ピラB+ 藤本	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 藤本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 酣島
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 曽根	10:50-11:20 ◎ピラControlF 酣島	09:50-10:20 ◎ピラStretchC 吉牟禮 10分 10:50-11:40 ◎ピラA+ 吉牟禮		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 藤本	10:50-11:20 ◎ピラControlF 酣島
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 曽根	10分 11:50-12:40 ◎ピラA+ 吉牟禮	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 曽根		11:50-12:20 ◎ピラControlF 酣島 12:50-13:40 ◎ピラB+ 酣島	10分 11:50-12:40 ◎ピラA+ 吉牟禮
17:20-18:10 ◎ピラB+ 藤本	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 酣島 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 曽根	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 藤本 15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 藤本 16:40-17:10 ◎ピラControlF 吉牟禮 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 曽根		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 曽根 17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 酣島	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 藤本
18:40-19:10 ◎ピラRefCore 藤本	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 曽根			18:40-19:25 Boost Upper&Lower 山賀	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 山賀
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 曽根	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 吉牟禮			20:00-20:50 ◎ピラLower+ 山賀	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 藤本
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 藤本	21:00-21:30 ◎ピラControlF 吉牟禮			21:20-21:50 ◎ピラRefCore 藤本	21:00-21:50 ◎ピラB+ 藤本

【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
3.5	◎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	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50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）

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+