# 2026年7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15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(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) | 19日(日) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |
| | | | | 08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 酣島 | | | | | | | 08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 藤本 | | | | | | | 08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 吉牟禮 | | 08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 酣島 | | | | |
| | 09:30–10:00 ◎ピラcore 吉牟禮 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 平良 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山賀 | 09:30–10:00 ◎ピラRefCore 酣島 | | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 山賀 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山賀 | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 山賀 | 09:30–10:00 ◎ピラStretchC 吉牟禮 | 09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤本 | 09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 藤本 | | 09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 平良 | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 平良 | 09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤本 | 09:30–10:00 ◎ピラRefCore 藤本 | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 吉牟禮 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山賀 | | 09:30–10:00 SP 酣島 | 09:30–10:00 ◎ピラcore 吉牟禮 | | 09:30–10:00 SP 吉牟禮 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤本 |
| | 10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 酣島 | 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 平良 | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山賀 | 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 山賀 | | 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 山賀 | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山賀 | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山賀 | 10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 酣島 | 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤本 | 11:10–11:40 ◎ピラControlF 酣島 | | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 平良 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 平良 | 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤本 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 藤本 | 10:30–11:00 SP 吉牟禮 | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 守屋 | | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 藤本 | 10:30–11:00 SP 吉牟禮 | | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 吉牟禮 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 藤本 |
| | 11:30–12:00 ◎ピラRefCore 酣島 | 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 酣島 | 11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤本 | 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 藤本 | | 11:50–12:20 ◎ピラcore 吉牟禮 | 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 平良 | 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 藤本 | 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 平良 | 11:50–12:20 ◎ピラcore 吉牟禮 | 12:10–13:00 ◎ピラB+ 酣島 | | 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 酣島 | 11:50–12:20 ◎ピラControlF 酣島 | 11:50–12:20 ◎ピラChestSR 吉牟禮 | 11:50–12:20 ◎ピラRefBody 山賀 | 11:30–12:00 ◎ピラRefCore 藤本 | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 守屋 | | 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 藤本 | 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 山賀 | | 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 酣島 | 12:10–12:40 SP 酣島 |
| | | | | 13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 山賀 | | 12:50–13:20 Cardio Reform Blast 吉牟禮 | | | | 12:50–13:20 ◎ピラChestSR 吉牟禮 | 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 市川 | | | | | | | | | 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 藤本 | 12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 山賀 | | | |
| | | | | 14:20–14:50 ◎ピラRefBody 山賀 | | | | | | | | | | | | | | 14:20–14:50 ◎ピラRefBody 山賀 | | | | | | |
| | | | | 15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 平良 | | | | | | | 15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 平良 | | | | | | | 15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 山賀 | | 15:40–16:10 ◎ピラRefCore 藤本 | | | | |
| | | | 16:20–16:50 ◎ピラRefBody 山賀 | | | | 16:40–17:10 ◎ピラRefBody 山賀 | | | 16:20–17:10 ◎ピラB+ 市川 | 16:40–17:10 ◎ピラRefCore 藤本 | | | | 16:20–17:10 ◎ピラLower+ 藤本 | 16:40–17:10 ◎ピラRefCore 藤本 | | 16:40–17:10 ◎ピラRefBody 山賀 | | 16:40–17:10 SP 酣島 | | | |
| | | 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 平良 | 17:20–18:10 ◎ピラB+ 藤本 | 17:10–17:40 ◎ピラRefCore 藤本 | | 17:40–18:30 ◎ピラA+ 吉牟禮 | 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 平良 | 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 藤本 | 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 酣島 | 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 平良 | 17:40–18:30 ◎ピラB+ 市川 | | 17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 酣島 | 17:40–18:10 ◎ピラControlF 酣島 | 17:40–18:10 Cardio Reform Blast 吉牟禮 | 17:40–18:30 ◎ピラB+ 藤本 | | 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 守屋 | | 17:40–18:30 ◎ピラB+ 酣島 | | 17:20–17:50 ◎ピラRefCore 酣島 | 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 酣島 |
| | | | | 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 藤本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山賀 | 18:40–19:10 ◎ピラRefBody 平良 | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 藤本 | | | 19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 酣島 | 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 平良 | 18:40–19:30 ◎ピラB+ 藤本 | 18:40–19:10 ◎ピラControlF 酣島 | 18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 平良 | | | 18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 山賀 | 18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 酣島 | 18:40–19:30 ◎ピラA+ 吉牟禮 | 19:00–19:30 SP 酣島 | 19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 山賀 | | | 19:00–19:30 SP 酣島 | | 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 酣島 | 18:40–19:10 SP 酣島 |
| | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 藤本 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 酣島 | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 平良 | | | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 藤本 | 20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 酣島 | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 山賀 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 平良 | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 市川 | | | 19:40–20:30 ◎ピラA+ 吉牟禮 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 平良 | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 平良 | 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 酣島 | 20:20–20:50 SP 酣島 | | | 20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 山賀 | | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 吉牟禮 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 藤本 |
| | 21:00–21:50 ◎ピラB+ 藤本 | 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 酣島 | 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 平良 | | | 21:00–21:50 ◎ピラB+ 藤本 | 21:20–21:50 ◎ピラControlF 酣島 | 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 山賀 | 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 平良 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 市川 | | | 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 吉牟禮 | 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 平良 | 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 平良 | 21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 山賀 | 21:20–21:50 ◎ピラRefBody 平良 | | | 21:20–21:50 ◎ピラRefBody 山賀 | | 21:00–21:30 SP 吉牟禮 | 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 藤本 |

| 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 08:30-09:00<br>◎ピラStretchC<br>吉牟禮 | 定休日 | | | | | |
| 09:30-10:00<br>SP<br>吉牟禮 | | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>鼈島 | 09:30-10:00<br>SP<br>鼈島 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>吉牟禮 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>山賀 | 09:30-10:00<br>SP<br>鼈島 |
| 10:30-11:20<br>◎ピラH&L+<br>山賀 | | 10:50-11:20<br>SP<br>鼈島 | 10:30-11:00<br>◎ピラTotalBody<br>鼈島 | 10:50-11:20<br>◎ピラcore<br>吉牟禮 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>山賀 | 10:30-11:00<br>◎ピラTotalBody<br>鼈島 |
| 11:50-12:40<br>◎ピラB&A+<br>山賀 | | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>山賀 | 11:30-12:20<br>◎ピラWaist+<br>藤本 | 11:50-12:20<br>SP<br>鼈島 | 12:10-12:40<br>SP<br>吉牟禮 | 11:30-12:20<br>◎ピラB+<br>藤本 |
| 13:10-13:40<br>SP<br>吉牟禮 | | | | | | 12:50-13:40<br>◎ピラWaist+<br>藤本 |
| 14:30-15:20<br>◎ピラB+<br>藤本 | | | | | | |
| 15:50-16:40<br>◎ピラUpper+<br>山賀 | | 16:40-17:10<br>SP<br>鼈島 | | | | |
| 17:10-17:40<br>◎ピラRefCore<br>藤本 | | | 17:20-17:50<br>◎ピラRefBody<br>山賀 | | 17:20-18:10<br>◎ピラB&A+<br>山賀 | 17:40-18:10<br>SP<br>吉牟禮 |
| 18:10-19:00<br>◎ピラLower+<br>藤本 | | 17:40-18:30<br>◎ピラH&L+<br>山賀 | 18:20-19:10<br>◎ピラB&A+<br>山賀 | 18:00-18:30<br>◎ピラRefCore<br>藤本 | 18:40-19:10<br>◎ピラRefBody<br>山賀 | 18:40-19:10<br>◎ピラStretchC<br>吉牟禮 |
| | | 19:00-19:30<br>◎ピラRefBody<br>山賀 | | 19:00-19:50<br>◎ピラWaist+<br>藤本 | | |
| | | 20:00-20:50<br>◎ピラA+<br>吉牟禮 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>藤本 | 20:20-20:50<br>SP<br>吉牟禮 | 19:40-20:30<br>◎ピラA+<br>吉牟禮 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>山賀 |
| | | 21:20-21:50<br>SP<br>吉牟禮 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>藤本 | 21:20-21:50<br>◎ピラTotalBody<br>吉牟禮 | 21:00-21:30<br>SP<br>吉牟禮 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefBody<br>山賀 |

【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 |
| 3 | ◎ピラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ピラRefCore | Refresh Core | 30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 |
| 4 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30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(木) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 17(金) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 17(金) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 20(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 20(月) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 21(火) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 21(火) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 23(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 23(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 24(金) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 24(金) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 25(土) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 25(土) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 27(月) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 27(月) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 27(月) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 28(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 29(水) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 29(水) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 30(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 30(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |
| 31(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 鼈島彩遊 |
| 31(金) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 吉牟禮美友 |

◎ … 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+