2026年9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09月16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(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)
	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	－
					08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 藤本							08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 濱中	
	10分 09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 吉牟禮	10分 09:30-10:00 Cardio Reform Blast 吉牟禮	09:30-10:15 Ex45ビラBackStyle 吉牟禮	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久恒	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 藤本		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久恒	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 藤本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 山賀	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 濱中	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 濱中	09:50-10:20 ◎ビラControlF 濱中	
	10:30-11:15 Ex45ビラChestSR 吉牟禮	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 久恒	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 吉牟禮	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 久恒	11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 吉牟禮		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 山賀	10:30-11:20 ◎ビラB+ 藤本	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 山賀	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 山賀	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 濱中	10:50-11:20 Rin-Ballet 吉牟禮	
	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 藤本	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 久恒	11:50-12:20 Rin-Ballet 吉牟禮	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 久恒	12:10-13:00 ◎ビラB+ 藤本		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 山賀	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 久恒	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 久恒	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 山賀	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山賀	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 山賀	
	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 藤本	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 山賀	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 濱中		13:30-14:20 ◎ビラLower+ 山賀		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 久恒	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 久恒	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 久恒		13:10-13:40 ◎ビラRefBody 山賀	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 久恒	定休日
		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 久恒			14:50-15:20 ◎ビラRefBody 山賀	定休日		14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 濱中			14:10-14:55 Ex45ビラPerBackBody 吉牟禮	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 久恒	
		15:30-16:00 ◎ビラRefBody 山賀			15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 山賀				16:00-16:30 ◎ビラRefBody 山賀			15:50-16:20 ◎ビラRefBody 山賀	
	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 山賀						16:20-17:10 ◎ビラLower+ 久恒				16:20-16:50 ◎ビラRefBody 山賀	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 山賀	
	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 久恒		17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 濱中	17:20-17:50 ◎ビラControlF 濱中	17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 濱中		17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 濱中	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 藤本	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 久恒	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 久恒	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 藤本		
				18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 久恒	18:10-18:40 ◎ビラcore 濱中		19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 濱中	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 藤本	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 久恒	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 久恒	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 藤本	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 山賀	
	18:40-19:10 ◎ビラControlF 濱中	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 久恒	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 吉牟禮										
	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 山賀	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 山賀	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 濱中	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 濱中			20:00-20:30 ◎ビラRefBody 山賀	20:00-20:30 ◎ビラControlF 濱中	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 藤本	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 藤本	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 守屋		
	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 山賀	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 山賀	21:20-21:50 ◎ビラControlF 濱中	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 濱中			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 山賀	21:00-21:30 ◎ビラcore 濱中	21:00-21:50 ◎ビラB+ 藤本	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 藤本	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 守屋		

	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
						08:30-09:00 SP 山賀		08:30-09:15 Ex45ビラChestSR 吉牟禮	08:30-09:00 SP 濱中		
	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 吉牟禮	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山賀	09:30-10:20 ◎ビラB+ 藤本	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 藤本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久恒	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久恒		09:50-10:20 SP 吉牟禮	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 濱中		09:30-10:00 SP 吉牟禮
	10:30-11:15 Ex45ビラBackStyle 吉牟禮	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 山賀	10:50-11:20 SP 山賀	10:50-11:35 Ex45ビラPerBackBody 吉牟禮	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 久恒	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 久恒		10:50-11:35 Ex45ビラBackStyle 吉牟禮	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 藤本		10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 濱中
	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 今井	12:10-12:55 Ex45ビラChestSR 吉牟禮	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 藤本	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 久恒	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 藤本	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 山賀		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 藤本	11:50-12:20 SP 濱中		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 久恒
	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 久恒	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 山賀	12:50-13:20 SP 山賀		13:30-14:20 ◎ビラB+ 藤本	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 山賀		13:30-14:20 ◎ビラB+ 藤本			12:50-13:35 Boost Upper&Lower 久恒
			13:50-14:40 ◎ビラLower+ 藤本				定休日		14:10-14:40 SP 濱中	定休日	14:10-14:40 SP 濱中
						14:50-15:20 ◎ビラControlF 濱中		14:50-15:20 Rin-Ballet 吉牟禮			
									15:10-16:00 ◎ビラLower+ 藤本		
					16:20-16:50 SP 濱中	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 久恒		15:50-16:20 ◎ビラRefCore 藤本			
	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 藤本	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 久恒		17:40-18:10 SP 山賀		17:10-18:00 ◎ビラLower+ 山賀		16:50-17:40 ◎ビラLower+ 久恒	16:30-17:20 ◎ビラB+ 藤本		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 久恒
									17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 藤本		
	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 久恒	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 久恒	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 藤本	18:40-19:10 ◎ビラControlF 濱中	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 藤本	18:30-19:00 SP 濱中		18:10-18:55 Boost Upper&Lower 久恒			18:40-19:30 ◎ビラB+ 藤本
	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 藤本	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 久恒	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山賀	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山賀	20:00-20:50 ◎ビラB+ 藤本						20:00-20:50 ◎ビラLower+ 藤本
	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 藤本	21:00-21:30 Rin-Ballet 吉牟禮	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 山賀	21:00-21:30 SP 山賀	21:20-21:50 SP 濱中						21:20-21:50 ◎ビラRefCore 藤本

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
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BackStyle 濱中	08:30-09:20 ◎ピラB+ 藤本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 藤本	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 藤本	臨時休業
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 久恒	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 藤本		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 藤本	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 濱中	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 久恒	11:10-11:40 ◎ピラRefCore 藤本		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山賀	11:50-12:40 ◎ピラB+ 藤本	
	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 山賀			13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 藤本	
	13:30-14:00 SP 濱中			14:30-15:00 SP 濱中	
	14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 山賀				
16:20-16:50 ◎ピラControlF 濱中	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 山賀		16:20-16:50 SP 山賀		
17:20-17:50 SP 濱中	17:10-17:40 SP 濱中		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 久恒	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 久恒	
18:20-19:05 Boost Upper&Lower 久恒	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 濱中		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 久恒	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 吉牟禮	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 久恒			20:00-20:30 SP 山賀	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山賀	
21:00-21:30 SP 濱中			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 山賀	21:00-21:30 SP 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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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RefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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JumpM	Jump Movement+	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	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(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
16(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
17(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
18(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
18(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
19(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
19(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
21(月)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉牟禮美友
22(火)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
22(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
22(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
24(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉牟禮美友
24(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
25(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
26(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
26(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
28(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
28(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
29(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
29(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず

◎ … 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+