2026年11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11月03日02:05 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
			08:30–09:15 Boost Upper&Lower 今井				08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤本							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋由依							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠藤彩夏		08:30–09:15 Boost Upper&Lower 佐藤優菜	
		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 佐藤優菜	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤美々香	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤本	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤本	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 金田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋由依		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤本	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤彩夏	09:30–10:00 SP 藤本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤本	09:50–10:20 ◎ﾋﾞﾗcore 遠藤彩夏		09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐藤優菜	09:30–10:00 SP 藤本
		10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 佐藤優菜	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗcore 金田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤本	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 関口		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤本	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤本	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 今井		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	10:50–11:20 SP 遠藤彩夏	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	10:50–11:20 SP 藤本	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤優菜
		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今井	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 今井	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 金田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今井		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 金田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 金田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今井	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤本	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今井		12:10–12:40 SP 今井	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今井	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 遠藤彩夏	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手	12:10–12:40 SP 藤本	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	12:30–13:00 SP 藤本	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 佐藤優菜
			13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤本		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今井		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 今井		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今井		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金田	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金田			12:50–13:20 SP 今井		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 井手	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠藤彩夏	13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金田			
定休日		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 竹本				14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤本	定休日						14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋由依	定休日						14:50–15:20 SP 遠藤彩夏	定休日	14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今井	
		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今井	16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田			16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 今井						16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 今井		16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 金田							15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 戸恒		15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今井	
		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 今井	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今井	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 金田	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 山口	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今井		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今井		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤本	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金田	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金田			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ ﾓｰｶﾞﾝ	17:40–18:10 SP 今井	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤真夏	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 今井	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 戸恒		16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 金田
		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金田	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口	18:20–19:05 Power Basic 金田			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 今井	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 今井	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金田			18:40–19:10 SP 今井	18:40–19:10 SP 藤本	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 今井	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今井	18:40–19:10 SP 遠藤彩夏			17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金田
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 相川	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 金田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金田			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 相川	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三沢	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 柳田			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower ﾓｰｶﾞﾝ	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井手	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 遠藤真夏	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠藤彩夏			19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今井
		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐藤優菜		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 金田			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 相川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三沢	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 今井	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 柳田			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 成田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ﾓｰｶﾞﾝ	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井手	21:00–21:30 SP 遠藤真夏	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今井			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
定休日	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 今井 10:30-11:00 SP 今井 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 原島 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 原島 14:10-14:40 ◎ピラStretchC 今井 18:40-19:10 ◎ピラRefCore 藤本 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 藤本 21:00-21:30 SP 藤本	09:30-10:00 SP 今井 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 金田 11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 金田 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 遠藤彩夏 20:00-20:30 SP 遠藤彩夏 21:00-21:50 ◎ピラB+ 藤本	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 金田 09:50-10:20 SP 金田 10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 今井 11:50-12:40 ◎ピラB+ 高橋実耶果 13:30-14:00 SP 金田 14:30-15:20 ◎ピラLower+ 高橋実耶果 15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 藤本 17:10-17:55 Power Basic 藤本	定休日	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 今井 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 今井 11:50-12:20 SP 今井 12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 藤本 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 藤本 19:00-19:30 SP 藤本 20:00-20:30 ◎ピラChestSR 金田 21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 金田

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30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
3.5	◎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(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
17(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
18(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
18(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
19(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤真夏
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
21(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
21(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
23(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
23(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美桜
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
24(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
26(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
26(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
27(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤彩夏
28(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美桜
28(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美桜
30(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今井桃
30(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤本夏海

◎ … 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+