2026年6月レッスンスケジュール Rintosull さいたま新都心コクーンシティ1店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月31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(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	Aスタジオ
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 横田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 高橋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 横田	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 横田	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 下田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 下田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岸	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 岸	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 横田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 永松	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 横田	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 廣瀬	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸
	10:30–11:20 ◎ビラB+ 横田	●10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 永松	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岸	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岸	10:30–11:20 ◎ビラB+ 横田	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 横田		10:30–11:20 ◎ビラB+ 横田	10:30–11:20 ◎ビラB+ 横田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岸	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岸	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岸	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岸		10:30–11:20 ◎ビラB+ 横田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岸	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岸	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 永松	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 横田	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 廣瀬		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岸	●10:30–11:20 ◎ビラB+ 下田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岸
	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 高橋	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 永松	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 永松	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 永松	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 下田	11:30–12:20 ◎ビラB+ 高橋		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 高橋	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 永松	12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 高橋	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 永松	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 下田	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 横田		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 下田	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 横田	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 永松	12:00–12:50 ◎ビラB+ 高橋	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 廣瀬	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 横田		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 横田	●12:00–12:50 ◎ビラLower+ 下田
	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 高橋		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 永松	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 永松	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 下田	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 下田			13:30–14:00 ◎ビラRefBody 永松	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 岸	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 永松	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 下田	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 岸		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 下田	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 横田	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 永松	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 永松	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 高橋	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 横田		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 廣瀬		●13:30–14:20 ◎ビラB+ 下田
						14:30–15:00 ◎ビラRefBody 横田							14:50–15:20 ◎ビラRefBody 横田							14:30–15:20 ◎ビラLower+ 林				
						15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 岸							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 永松							16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 林				
	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 岸	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 下田	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 下田	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 永松	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 下田			16:40–17:30 ◎ビラLower+ 下田	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 下田			●16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 下田			●16:30–17:20 ◎ビラB+ 下田	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 横田	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 下田	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬			17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 永松		17:10–17:40 ◎ビラRefBody 横田
						17:10–18:00 ◎ビラLower+ 岸					17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 横田		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 横田							17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 永松				
	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岸	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 下田	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 高橋	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岸	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 岸				18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 下田	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 下田		18:20–18:50 ◎ビラRefBody 高橋			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 高橋	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 高橋	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 横田	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 下田	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 岸			18:30–19:20 ◎ビラLower+ 永松	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 永松	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 横田
						18:40–19:30 ◎ビラLower+ 下田					18:40–19:10 ◎ビラRefBody 永松		19:00–19:30 ◎ビラRefBody 永松							19:00–19:30 ◎ビラRefBody 永松				
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 横田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高橋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 下田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高橋	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 永松			19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 永松	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 永松	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 横田	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 横田	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 永松			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 林	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 岸	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岸			20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 高橋	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 永松	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 高橋
	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 岸	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 下田	●21:10–22:00 ◎ビラB+ 下田	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 高橋	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 岸			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 岸	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 永松	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 横田	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 横田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 永松			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岸	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 下田			21:30–22:00 ◎ビラRefBody 高橋	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 高橋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高橋

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
		08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松			
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 横田			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣瀬	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋
		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永松			
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 髙橋			10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣瀬	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣瀬
		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 横田			
12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永松			12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田
		13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 横田			
13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松			13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	
		●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 髙橋	定休日		
		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永松			
16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸				16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田
		17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 横田		17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 横田	
18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林				●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸
		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 髙橋		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 横田	
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣瀬	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林			19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣瀬	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣瀬			21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 永松	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	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+