2026年7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06月23日02:07 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	Aスタジオ
											08:30–09:00 ◎ビラRefCore 横田							08:30–09:20 ◎ビラLower+ 岸		08:30–09:20 ◎ビラB+ 下田				
	09:00–09:50 ◎ビラB+ 横田	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 横田	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 永松	09:00–09:50 ◎ビラB+ 高橋		09:00–09:50 ◎ビラB+ 高橋	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 横田	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 下田	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 永松	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 永松			09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 横田	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 高橋	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 高橋	09:00–09:50 ◎ビラB+ 下田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 下田				09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 下田	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 横田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 下田
											09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岸													
			10:00–10:50 ◎ビラLower+ 齋藤											10:00–10:50 ◎ビラLower+ 高橋				09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 岸		09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 下田			10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岸	
	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 横田	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 横田		●10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 下田		10:20–10:50 ◎ビラStretchC 高橋	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 横田	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 下田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 永松	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 永松			10:20–10:50 ◎ビラRefCore 横田		10:20–10:50 ◎ビラHipLine 高橋	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 高橋	10:20–11:10 ◎ビラB+ 下田			10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岸	10:20–11:10 ◎ビラB+ 下田		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 下田
											10:50–11:40 ◎ビラLower+ 岸													
	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 高橋	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 永松	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 下田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 下田		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 岸	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 高橋	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 齋藤	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 下田	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 高橋			11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 齋藤	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 横田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 下田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 下田	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 永松	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 下田		11:10–12:00 ◎ビラLower+ 横田	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 下田		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 岸	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 永松
											12:10–12:40 ◎ビラStretchC 高橋													
	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 高橋	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 永松	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 下田	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 高橋		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岸		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 横田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 下田	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 高橋			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 齋藤	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 横田	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 下田	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 下田	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 永松	12:30–13:20 ◎ビラB+ 下田		12:30–13:00 ◎ビラRefBody 横田	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岸	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 横田	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 下田
			13:40–14:10 ◎ビラStretchC 横田	14:00–14:30 ◎ビラHipLine 高橋					14:00–14:30 ◎ビラRefBody 永松	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 永松	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 高橋			13:40–14:10 ◎ビラRefBody 永松				13:50–14:40 ◎ビラLower+ 岸			13:30–14:00 ◎ビラStretchC 高橋			14:00–14:30 ◎ビラRefBody 永松
											14:30–15:00 ◎ビラHipLine 横田											14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 岸		
				15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 下田																14:30–15:00 ◎ビラcore 高橋					
											15:30–16:20 ◎ビラB+ 横田							15:10–16:00 ◎ビラLower+ 岸		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 下田		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 岸		
		16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 永松		●16:20–17:10 ◎ビラB+ 永松		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 岸		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 下田					15:50–16:20 ◎ビラRefBody 横田		15:50–16:40 ◎ビラLower+ 下田	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 岸	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 永松							
	16:30–17:20 ◎ビラB+ 下田																	16:30–17:20 ◎ビラB+ 下田		16:50–17:20 ◎ビラHipLine 横田		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 高橋		
											16:50–17:40 ◎ビラLower+ 岸		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 下田	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岸	17:10–17:40 ◎ビラRefBody 永松								
	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 下田	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 岸		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 永松		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 永松		17:20–18:10 ◎ビラB+ 横田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 横田	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 下田						17:20–17:50 ◎ビラRefCore 高橋	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 下田					17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岸		
			17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 永松															17:50–18:20 ◎ビラRefCore 下田				17:40–18:30 ◎ビラB+ 永松		17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 永松
										18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 下田	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 高橋		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 下田	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岸	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 永松	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 高橋							
	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 岸	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 横田		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 永松		●18:40–19:30 ◎ビラB+ 永松	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 永松	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 岸	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 下田								18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 高橋	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 永松			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 永松		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 横田	
			19:10–20:00 ◎ビラLower+ 永松							19:40–20:30 ◎ビラLower+ 下田			19:30–20:00 ◎ビラRefBody 永松	19:30–20:00 ◎ビラRefBody 永松	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岸							19:00–19:30 ◎ビラRefBody 永松		19:00–19:30 ◎ビラRefBody 横田
	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 岸	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 岸				20:00–20:30 ◎ビラRefCore 高橋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岸	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 横田	20:00–20:50 ◎ビラB+ 横田							19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岸	20:00–20:30 ◎ビラcore 高橋			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 永松	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 高橋	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 高橋	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 横田
			20:30–21:00 ◎ビラRefBody 横田										20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 永松	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 岸	20:50–21:20 ◎ビラRefBody 永松									
	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 下田	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 岸	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 横田			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 永松	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 永松	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 岸	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 横田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 永松						21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岸	21:00–21:50 ◎ビラB+ 下田				21:00–21:30 ◎ビラRefBody 永松	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 永松	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 高橋	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 横田

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
08:30–09:20 ◎ピラLower+ 下田	定休日	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 横田	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 髙橋	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 永松	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 横田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 下田
09:50–10:20 ◎ピラRefCore 下田		10:00–10:30 ◎ピラcore 髙橋	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 永松	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 永松	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 岸	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 下田
10:50–11:40 ◎ピラB+ 下田		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 髙橋	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 永松	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 岸	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 岸	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 髙橋
12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 永松		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 横田	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 下田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 岸	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 横田	12:40–13:30 ◎ピラB+ 永松
13:30–14:00 ◎ピラRefBody 永松		13:40–14:10 ◎ピラRefCore 下田	13:40–14:30 ◎ピラB+ 下田		14:00–14:30 ◎ピラRefCore 横田	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 永松
14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 下田				16:00–16:50 ◎ピラLower+ 岸		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 岸
15:50–16:40 ◎ピラLower+ 永松		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 横田	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 横田	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 髙橋	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 永松	
17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 永松		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 横田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 下田	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 永松	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 永松	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岸
18:30–19:20 ◎ピラLower+ 岸		19:40–20:30 ◎ピラB+ 下田	19:40–20:30 ◎ピラB+ 横田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 永松	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岸	19:20–20:10 ◎ピラB+ 永松
		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 下田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 横田	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 髙橋	20:40–21:30 ◎ピラB+ 永松	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岸

【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HipLine	Make Hip Line	30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

◎ … 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+