2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 上尾店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月12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(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	Aスタジオ
	08:00-08:50 ◎ピラUpper+		08:00-08:50 ◎ピラUpper+				08:00-08:50 ◎ピラUpper+							08:00-08:50 ◎ピラLower+							08:00-08:50 ◎ピラUpper+		08:00-08:50 ◎ピラUpper+	
	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+		09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+		09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:20-10:10 ◎ピラLower+		09:20-10:10 ◎ピラLower+	09:30-10:20 ◎ピラUpper+
	11:00-11:50 ◎ピラUpper+	11:00-11:50 ◎ピラLower+	11:00-11:50 ◎ピラUpper+	11:00-11:50 ◎ピラLower+	11:00-11:50 ◎ピラUpper+	11:00-11:50 ◎ピラLower+	11:00-11:50 ◎ピラUpper+		11:00-11:50 ◎ピラUpper+	11:00-11:50 ◎ピラLower+	11:00-11:50 ◎ピラUpper+	11:00-11:50 ◎ピラLower+	11:00-11:50 ◎ピラUpper+	11:00-11:50 ◎ピラLower+		10:50-11:40 ◎ピラLower+	10:50-11:40 ◎ピラUpper+	10:50-11:40 ◎ピラLower+	10:50-11:40 ◎ピラUpper+	10:50-11:40 ◎ピラLower+	10:40-11:30 ◎ピラUpper+		10:40-11:30 ◎ピラUpper+	10:50-11:40 ◎ピラLower+
	12:30-13:20 ◎ピラLower+	12:30-13:20 ◎ピラUpper+	12:30-13:20 ◎ピラLower+	12:30-13:20 ◎ピラUpper+	12:30-13:20 ◎ピラLower+	12:30-13:20 ◎ピラUpper+	12:30-13:20 ◎ピラLower+			12:30-13:20 ◎ピラUpper+	12:30-13:20 ◎ピラLower+	12:30-13:20 ◎ピラUpper+	12:30-13:20 ◎ピラLower+			12:10-13:00 ◎ピラUpper+	12:10-13:00 ◎ピラLower+	12:10-13:00 ◎ピラUpper+	12:10-13:00 ◎ピラLower+	12:10-13:00 ◎ピラUpper+	12:00-12:50 ◎ピラLower+		12:00-12:50 ◎ピラLower+	12:10-13:00 ◎ピラUpper+
														13:00-13:50 ◎ピラUpper+										
																13:30-14:20 ◎ピラLower+		13:30-14:20 ◎ピラLower+		13:30-14:20 ◎ピラLower+				
		14:00-14:50 ◎ピラLower+		14:00-14:50 ◎ピラLower+		14:00-14:50 ◎ピラLower+				14:00-14:50 ◎ピラLower+		14:00-14:50 ◎ピラLower+												
	14:30-15:20 ◎ピラUpper+		14:30-15:20 ◎ピラUpper+				14:30-15:20 ◎ピラUpper+							14:30-15:20 ◎ピラLower+							14:20-15:10 ◎ピラUpper+		14:20-15:10 ◎ピラUpper+	
	16:00-16:50 ◎ピラLower+		16:00-16:50 ◎ピラLower+				16:00-16:50 ◎ピラLower+							16:00-16:50 ◎ピラUpper+							15:40-16:30 ◎ピラLower+		15:40-16:30 ◎ピラLower+	
					16:30-17:20 ◎ピラUpper+				16:30-17:20 ◎ピラUpper+		16:30-17:20 ◎ピラUpper+		16:30-17:20 ◎ピラUpper+											
																	17:00-17:50 ◎ピラUpper+		17:00-17:50 ◎ピラUpper+		17:00-17:50 ◎ピラUpper+		17:00-17:50 ◎ピラUpper+	17:00-17:50 ◎ピラLower+
	17:30-18:20 ◎ピラUpper+		17:30-18:20 ◎ピラUpper+				17:30-18:20 ◎ピラUpper+							17:30-18:20 ◎ピラLower+										
		18:00-18:50 ◎ピラUpper+		18:00-18:50 ◎ピラUpper+	18:00-18:50 ◎ピラLower+	18:00-18:50 ◎ピラUpper+			18:00-18:50 ◎ピラLower+	18:00-18:50 ◎ピラUpper+	18:00-18:50 ◎ピラLower+	18:00-18:50 ◎ピラUpper+	18:00-18:50 ◎ピラLower+											
																18:20-19:10 ◎ピラUpper+	18:20-19:10 ◎ピラLower+	18:20-19:10 ◎ピラUpper+	18:20-19:10 ◎ピラLower+	18:20-19:10 ◎ピラUpper+				18:20-19:10 ◎ピラUpper+
		19:30-20:20 ◎ピラLower+		19:30-20:20 ◎ピラLower+	19:30-20:20 ◎ピラUpper+	19:30-20:20 ◎ピラLower+			19:30-20:20 ◎ピラUpper+	19:30-20:20 ◎ピラLower+	19:30-20:20 ◎ピラUpper+	19:30-20:20 ◎ピラLower+	19:30-20:20 ◎ピラUpper+			19:40-20:30 ◎ピラLower+	19:40-20:30 ◎ピラUpper+	19:40-20:30 ◎ピラLower+	19:40-20:30 ◎ピラUpper+	19:40-20:30 ◎ピラLower+				19:40-20:30 ◎ピラLower+
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+		21:00-21:50 ◎ピラUpper+	21:00-21:50 ◎ピラLower+	21:00-21:50 ◎ピラUpper+			21:00-21:50 ◎ピラLower+	21:00-21:50 ◎ピラUpper+	21:00-21:50 ◎ピラLower+	21:00-21:50 ◎ピラUpper+	21:00-21:50 ◎ピラLower+			21:00-21:50 ◎ピラUpper+	21:00-21:50 ◎ピラLower+	21:00-21:50 ◎ピラUpper+	21:00-21:50 ◎ピラLower+	21:00-21:50 ◎ピラUpper+				21:00-21:50 ◎ピラUpper+

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	09:30-10:20 ◎ピラUpper+	09:30-10:20 ◎ピラLower+	08:00-08:50 ◎ピラLower+	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+
	10:50-11:40 ◎ピラLower+	10:50-11:40 ◎ピラUpper+	09:20-10:10 ◎ピラUpper+		10:50-11:40 ◎ピラUpper+
	12:10-13:00 ◎ピラUpper+	12:10-13:00 ◎ピラLower+	10:40-11:30 ◎ピラLower+		12:10-13:00 ◎ピラLower+
			12:00-12:50 ◎ピラUpper+		
			14:20-15:10 ◎ピラLower+		
			15:40-16:30 ◎ピラUpper+		
		17:00-17:50 ◎ピラUpper+	17:00-17:50 ◎ピラLower+		17:00-17:50 ◎ピラUpper+
	18:20-19:10 ◎ピラUpper+	18:20-19:10 ◎ピラLower+			18:20-19:10 ◎ピラLower+
	19:40-20:30 ◎ピラLower+	19:40-20:30 ◎ピラUpper+			19:40-20:30 ◎ピラUpper+
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+	21:00-21:50 ◎ピラLower+			21:00-21:50 ◎ピラLower+

【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

◎ … 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+