2026年12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11月15日02:16 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。

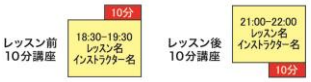
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
					08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中上	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井
	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下田
	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松		14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永松	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田
					15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田							15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原							15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田					
	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田			17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下田	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原
	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芝原
	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井			19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡			19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松
	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井			21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 下田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡			21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	–	–	–
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芝原	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 神岡	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神岡	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永松				
12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永松				
13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下田	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芝原				
17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下田					
18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 永松	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下田				
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 下田	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神岡				
21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	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）



【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+