2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 本厚木店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月23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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 長谷川	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 入小	定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 神田	10分 09:00–09:30 Rin-Ballet 大塚	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 神田	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 入小	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:00–09:45 Strong Back&Arms 神田	定休日	10分 09:00–09:30 Rin-Ballet 大塚	09:00–09:45 Power Basic 大塚	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 入小	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 大塚	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 鈴木	定休日	09:00–09:50 ◎ビラB+ 入小	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 神田	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 神田	08:00–09:30 ◎ビラRefCore 神田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 大塚	定休日
	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 長谷川	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 入小		10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 神田	10分 10:10–10:40 Cardio Reform Blast 大塚	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 鈴木	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 入小	10:20–11:10 ◎ビラB+ 入小	10:10–10:40 ◎ビラChestSR 大塚		10分 10:10–10:40 Cardio Reform Blast 大塚	10:15–10:45 ◎ビラTotalBody 長谷川	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 入小	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 鈴木	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 大塚	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 鈴木		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 入小	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 神田	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 荒木	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 神田	10:20–11:05 Power Waist Shape 入小	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 大塚	
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 大塚	11:40–12:30 ◎ビラB+ 神田		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 入小	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 鈴木	11:40–12:25 Power Basic 神田	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 神田	10分 11:40–12:10 Rin-Ballet 大塚	11:10–11:40 ◎ビラPerBackBody 大塚		11:10–11:55 Strong Hip&Legs 長谷川	11:15–11:45 ◎ビラPerBackBody 大塚	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 長谷川	11:40–12:30 ◎ビラB+ 入小	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 鈴木	11:40–12:25 Power Waist Shape 入小		11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 長谷川	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 長谷川	11:20–11:50 Rin-Ballet 荒木	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 入小	11:30–12:00 ◎ビラTotalBody 長谷川	11:00–11:50 ◎ビラB+ 入小	
	10分 12:40–13:10 Rin-Ballet 大塚	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 神田		13:00–13:50 ◎ビラB+ 入小	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 神田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 神田	10分 12:50–13:20 Cardio Reform Blast 大塚	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 神田		12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 神田	12:15–13:05 ◎ビラLower+ 鈴木	12:20–13:05 Power Waist Shape 入小	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 入小	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 大塚	13:00–13:30 ◎ビラcore 長谷川		12:40–13:10 ◎ビラHipLine 長谷川	12:40–13:10 ◎ビラcore 長谷川	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 大塚	12:35–13:20 Power Waist Shape 入小	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 入小	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 鈴木	
					14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 入小				13:30–14:20 ◎ビラB+ 神田		13:50–14:20 ◎ビラPerBackBody 大塚		13:40–14:10 ◎ビラHipLine 長谷川		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 鈴木	14:00–14:30 ◎ビラChestSR 荒木					13:50–14:20 ◎ビラStretchC 長谷川	13:30–14:20 ◎ビラB+ 入小	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	
	15:05–15:50 Strong Back&Arms 長谷川			15:00–15:50 ◎ビラLower+ 鈴木	15:20–16:05 Power Basic 入小	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 鈴木			15:20–16:10 ◎ビラLower+ 入小							15:00–15:50 ◎ビラJumpM 荒木							15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 神田	
		16:20–16:50 ◎ビラHipLine 長谷川		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:35–17:05 ◎ビラPerBackBody 大塚	16:40–17:10 ◎ビラcore 長谷川	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 神田		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 入小		16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 大塚		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 神田	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 神田	17:10–17:40 ◎ビラControlF 長谷川	16:20–17:10 ◎ビラB+ 入小		16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 入小	16:30–17:20 ◎ビラB+ 入小	17:00–17:30 ◎ビラChestSR 大塚		16:50–17:40 ◎ビラB+ 長谷川	16:45–17:30 Strong Hip&Legs 神田	
	16:55–17:40 Boost Upper&Lower 神田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 入小		17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 神田	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 大塚	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 神田	17:30–18:00 ◎ビラControlF 長谷川	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 長谷川	10分 18:00–18:30 Cardio Reform Blast 大塚		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 神田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 神田	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 神田	18:10–18:40 ◎ビラStretchC 大塚	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 鈴木		17:50–18:35 Power Basic 入小	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 鈴木	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 神田		18:00–18:30 ◎ビラChestSR 大塚	
	18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 長谷川	18:45–19:30 Power Basic 神田		19:00–19:30 ◎ビラStretchC 長谷川	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 入小	19:00–19:30 ◎ビラControlF 長谷川	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 長谷川	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 入小	10分 19:00–19:30 Rin-Ballet 大塚		19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 神田	19:10–19:55 Boost Upper&Lower 鈴木	19:40–20:10 ◎ビラControlF 長谷川	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 神田	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 長谷川		19:10–20:00 ◎ビラLower+ 鈴木	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 長谷川	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 鈴木	10分 19:00–19:30 Rin-Ballet 大塚	
	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 神田			19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 神田	19:30–20:20 ◎ビラJumpM 長谷川																			
	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 鈴木						20:50–21:20 ◎ビラTotalBody 長谷川	20:50–21:20 ◎ビラChestSR 大塚			20:35–21:20 Boost Upper&Lower 鈴木	20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 神田	20:50–21:20 ◎ビラBackStyle 長谷川	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 鈴木	20:35–21:20 Strong Back&Arms 神田			20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	20:35–21:20 Power Basic 入小	10分 20:40–21:10 Rin-Ballet 大塚	20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 神田	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 鈴木		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:00-09:30 ◎ピラChestSR 荒木	09:00-09:50 ◎ピラA+ 大塚	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 神田	10分 09:00-09:30 Rin-Ballet 大塚	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 荒木	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 神田	定休日
10:00-10:50 ◎ピラJumpM 荒木	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 長谷川	10:00-10:45 Strong Back&Arms 長谷川	10分 10:10-10:40 Cardio Reform Blast 大塚	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 荒木	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 入小	
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 神田	10分 11:40-12:10 Rin-Ballet 大塚	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 神田	11:10-12:00 ◎ピラB+ 神田	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 長谷川	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 入小	
12:40-13:10 ◎ピラControlF 長谷川	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 大塚	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 神田	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 神田	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 長谷川	13:00-13:30 ◎ピラControlF 長谷川	
					15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 神田	
				16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 入小	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 長谷川	
	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 神田	16:50-17:40 ◎ピラA+ 長谷川	17:10-17:40 ◎ピラChestSR 大塚		17:20-18:10 ◎ピラB+ 神田	
18:10-19:00 ◎ピラLower+ 入小	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 神田	18:10-18:40 ◎ピラHipLine 長谷川	18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 大塚	17:50-18:40 ◎ピラB+ 入小	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 入小	
19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 大塚	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 入小	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 鈴木	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:10-19:55 Boost Upper&Lower 鈴木		
10分 20:50-21:20 Rin-Ballet 大塚	20:50-21:20 ◎ピラPerBackBody 大塚	20:35-21:20 Boost Upper&Lower 鈴木	20:30-21:20 ◎ピラH&L+ 神田	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 鈴木		

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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JumpM	Jump Movement+	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+