# 2026年6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16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<br>◎ピラB+<br>入小 | 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>北川 | 09:00–09:30<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>入小 | 09:00–09:45<br>Boost Upper&Lower<br>韮澤 | 09:00–09:50<br>◎ピラWaist+<br>入小 | 定休日 | 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>高尾 | 09:00–09:30<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 09:00–09:45<br>Power Waist Shape<br>韮澤 | 09:00–09:30<br>◎ピラRefBody<br>高尾 | 09:00–09:50<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 09:00–09:30<br>◎ピラChestSR<br>大塚 | 定休日 | 09:00–09:50<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 09:00–09:45<br>Boost Upper&Lower<br>高尾 | 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>大塚 | 09:00–09:50<br>◎ピラUpper+<br>大塚 | 09:00–09:30<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 09:00–09:50<br>◎ピラB&A+<br>韮澤 | 定休日 | 09:00–09:50<br>◎ピラWaist+<br>高尾 | 09:00–09:50<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>北川 |
| | 10:20–11:10<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 10:20–11:10<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 10:10–10:40<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 10:20–11:10<br>◎ピラB&A+<br>高尾 | 10:20–11:10<br>◎ピラB+<br>韮澤 | 10:20–10:50<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | | 10:20–10:50<br>◎ピラRefBody<br>高尾 | 10:10–10:40<br>Cardio Reform Blast<br>大塚 | 10:20–10:50<br>◎ピラHipLine<br>荒木 | 10:00–10:30<br>◎ピラChestSR<br>大塚 | 10:20–10:50<br>◎ピラControlF<br>大塚 | 10:00–10:30<br>Rin-Ballet<br>大塚 | | 10:20–10:50<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 10:20–11:10<br>◎ピラWaist+<br>高尾 | 10:20–11:10<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 10:20–10:50<br>Rin-Ballet<br>荒木 | 10:00–10:30<br>◎ピラHipLine<br>大塚 | 10:20–11:05<br>Power Waist Shape<br>入小 | | 10:20–10:50<br>◎ピラStretchC<br>大塚 | 10:20–11:10<br>◎ピラUpper+<br>入小 | 10:20–10:50<br>◎ピラBackStyle<br>大塚 |
| | 11:40–12:30<br>◎ピラUpper+<br>大塚 | 11:40–12:30<br>◎ピラWaist+<br>入小 | 11:10–12:00<br>◎ピラUpper+<br>韮澤 | 11:40–12:30<br>◎ピラH&L+<br>高尾 | 11:40–12:30<br>◎ピラLower+<br>北川 | 11:20–12:10<br>◎ピラLower+<br>高尾 | | 11:20–11:50<br>◎ピラcore<br>大塚 | 11:10–12:00<br>◎ピラUpper+<br>高尾 | 11:20–12:10<br>◎ピラB+<br>入小 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>韮澤 | 11:20–12:05<br>Strong Back&Arms<br>高尾 | 11:00–11:50<br>◎ピラH&L+<br>高尾 | | 11:20–12:10<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 11:40–12:30<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 11:40–12:10<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 11:20–12:10<br>◎ピラB+<br>韮澤 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>北川 | 11:30–12:20<br>◎ピラLower+<br>北川 | | 11:20–11:50<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 11:40–12:10<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 11:20–11:50<br>Cardio Reform Blast<br>大塚 |
| | 13:00–13:30<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 13:00–13:50<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>高尾 | 13:00–13:30<br>◎ピラControlF<br>大塚 | 13:00–13:30<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 12:40–13:30<br>◎ピラUpper+<br>韮澤 | | 12:20–12:50<br>◎ピラChestSR<br>大塚 | 12:30–13:20<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 12:40–13:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 12:20–13:05<br>Strong Back&Arms<br>韮澤 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>北川 | 12:20–13:10<br>◎ピラB+<br>高尾 | | 12:40–13:25<br>Boost Upper&Lower<br>高尾 | 13:00–13:50<br>◎ピラUpper+<br>入小 | 12:50–13:20<br>Cardio Reform Blast<br>大塚 | 12:40–13:10<br>◎ピラPerBackBody<br>大塚 | 12:20–13:10<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 12:50–13:20<br>◎ピラBackStyle<br>荒木 | | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>入小 | 12:40–13:25<br>Power Basic<br>韮澤 | 12:20–13:10<br>◎ピラB&A+<br>高尾 |
| | | | | 14:00–14:30<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | | 14:00–14:50<br>◎ピラB&A+<br>韮澤 | | 13:20–14:10<br>◎ピラUpper+<br>韮澤 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>韮澤 | 13:35–14:25<br>◎ピラB+<br>高尾 | 13:50–14:20<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 13:40–14:30<br>◎ピラLower+<br>北川 | | 13:50–14:20<br>◎ピラcore<br>大塚 | | | 13:40–14:30<br>◎ピラB+<br>入小 | | 13:50–14:20<br>◎ピラcore<br>荒木 | | 13:50–14:35<br>Boost Upper&Lower<br>高尾 | | 13:40–14:25<br>Power Basic<br>高尾 |
| | | 15:50–16:20<br>◎ピラRefCore<br>入小 | | | | | | | | | | | 15:00–15:50<br>◎ピラUpper+<br>北川 | | | | | | | 15:05–15:50<br>Power Basic<br>韮澤 | | | | |
| | | | | | | 16:00–16:50<br>◎ピラB+<br>入小 | | 16:20–16:50<br>◎ピラStretchC<br>大塚 | 16:00–16:50<br>◎ピラB+<br>入小 | | 16:10–16:40<br>Rin-Ballet<br>大塚 | | 16:30–17:00<br>◎ピラcore<br>大塚 | | | | | 16:40–17:30<br>◎ピラH&L+<br>入小 | | 16:20–17:10<br>◎ピラLower+<br>北川 | | | 16:00–16:50<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 15:50–16:40<br>◎ピラLower+<br>北川 |
| | 17:10–17:40<br>◎ピラChestSR<br>荒木 | 16:50–17:40<br>◎ピラUpper+<br>韮澤 | 16:50–17:40<br>◎ピラB&A+<br>韮澤 | 16:50–17:40<br>◎ピラB+<br>大塚 | | 17:20–18:05<br>Boost Upper&Lower<br>高尾 | | 17:20–18:10<br>◎ピラLower+<br>北川 | 17:20–17:50<br>◎ピラPerBackBody<br>大塚 | 17:00–17:50<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 17:10–17:55<br>Power Basic<br>入小 | 17:00–17:30<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 17:40–18:10<br>Cardio Reform Blast<br>大塚 | | 17:10–18:00<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 17:20–17:50<br>◎ピラHipLine<br>荒木 | 17:20–18:10<br>◎ピラWaist+<br>高尾 | | 16:40–17:30<br>◎ピラH&L+<br>入小 | | 17:40–18:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | | 17:20–17:50<br>◎ピラHipLine<br>大塚 | 17:20–18:10<br>◎ピラWaist+<br>高尾 | 17:10–18:00<br>◎ピラUpper+<br>北川 |
| | 18:10–18:40<br>Cardio Reform Blast<br>荒木 | 18:10–19:00<br>◎ピラB+<br>韮澤 | 18:10–18:40<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 18:10–19:00<br>◎ピラLower+<br>北川 | 18:40–19:30<br>◎ピラLower+<br>北川 | 18:40–19:30<br>◎ピラH&L+<br>入小 | | 18:40–19:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 18:20–18:50<br>◎ピラChestSR<br>大塚 | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>北川 | 18:20–18:50<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 18:40–19:30<br>◎ピラB&A+<br>韮澤 | | 18:30–19:00<br>◎ピラControlF<br>大塚 | 18:20–18:50<br>◎ピラStretchC<br>荒木 | 18:40–19:10<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>韮澤 | 18:00–18:45<br>Power Basic<br>入小 | 19:00–19:30<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 18:40–19:10<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 18:30–19:00<br>◎ピラRefBody<br>高尾 |
| | 19:10–20:00<br>◎ピラLower+<br>亀井 | 19:30–20:00<br>Rin-Ballet<br>荒木 | 19:10–20:00<br>◎ピラB+<br>韮澤 | 19:30–20:00<br>◎ピラcore<br>大塚 | 20:00–20:30<br>◎ピラRefCore<br>入小 | | | 20:00–20:30<br>◎ピラcore<br>大塚 | 19:20–20:10<br>◎ピラLower+<br>北川 | 19:40–20:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 19:20–20:10<br>◎ピラB&A+<br>韮澤 | 19:25–20:10<br>Power Waist Shape<br>韮澤 | | | 19:30–20:00<br>Rin-Ballet<br>大塚 | 19:25–20:15<br>◎ピラLower+<br>韮澤 | 19:40–20:10<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 19:40–20:30<br>◎ピラWaist+<br>韮澤 | 19:20–20:10<br>◎ピラLower+<br>北川 | | | 19:40–20:30<br>◎ピラLower+<br>北川 | 19:40–20:10<br>◎ピラRefCore<br>韮澤 | 19:30–20:20<br>◎ピラB+<br>入小 |
| | 20:30–21:20<br>◎ピラWaist+<br>亀井 | 20:30–21:20<br>◎ピラLower+<br>韮澤 | 20:30–21:20<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 20:30–21:20<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 21:00–21:30<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | | | 21:00–21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>大塚 | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 21:00–21:30<br>◎ピラRefCore<br>入小 | 20:40–21:30<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 20:40–21:30<br>◎ピラLower+<br>韮澤 | | | 20:40–21:30<br>◎ピラLower+<br>北川 | 20:45–21:30<br>Strong Back&Arms<br>韮澤 | 20:40–21:30<br>◎ピラLower+<br>韮澤 | 21:00–21:30<br>◎ピラRefCore<br>入小 | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | | | 21:00–21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>大塚 | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 20:50–21:20<br>◎ピラRefCore<br>入小 |

| 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 |
| | 09:00–09:30<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 09:00–09:50<br>◎ピラUpper+<br>高尾 | | 09:00–09:30<br>◎ピラRefBody<br>高尾 | 09:00–09:30<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 |
| | 10:00–10:45<br>Power Basic<br>高尾 | 10:20–11:10<br>◎ピラLower+<br>北川 | | 10:00–10:30<br>◎ピラRefCore<br>高尾 | 10:00–10:45<br>Power Basic<br>高尾 |
| | 11:15–12:05<br>◎ピラB&A+<br>韮澤 | 11:40–12:25<br>Strong Hip&Legs<br>入小 | | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>北川 | 11:15–12:05<br>◎ピラUpper+<br>入小 |
| | 12:35–13:20<br>Boost Upper&Lower<br>入小 | 12:50–13:40<br>◎ピラB+<br>入小 | | 12:20–12:50<br>◎ピラTotalBody<br>高尾 | 12:35–13:25<br>◎ピラWaist+<br>韮澤 |
| | 13:50–14:20<br>◎ピラControlF<br>石口 | 14:10–14:40<br>◎ピラHipLine<br>荒木 | | 13:20–14:05<br>Power Waist Shape<br>韮澤 | |
| 臨時休業 | | 15:10–15:40<br>Cardio Reform Blast<br>荒木 | 定休日 | | |
| | | 16:10–16:55<br>Strong Back&Arms<br>高尾 | | 16:30–17:20<br>◎ピラB+<br>韮澤 | |
| | 17:10–18:00<br>◎ピラB+<br>入小 | 17:20–18:10<br>◎ピラWaist+<br>入小 | | 17:50–18:35<br>Boost Upper&Lower<br>入小 | 17:10–18:00<br>◎ピラH&L+<br>入小 |
| | 18:30–19:20<br>◎ピラLower+<br>入小 | 18:40–19:30<br>◎ピラLower+<br>北川 | | 19:10–20:00<br>◎ピラH&L+<br>入小 | 18:30–19:00<br>Rin-Ballet<br>荒木 |
| | 19:50–20:20<br>◎ピラStretchC<br>石口 | | | | 19:30–20:00<br>◎ピラBackStyle<br>荒木 |
| | 20:50–21:20<br>◎ピラHipLine<br>石口 | | | 20:30–21:20<br>◎ピラUpper+<br>北川 | 20:30–21:15<br>Power Waist Shape<br>入小 |

【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RefBody | Refresh Body | 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 | 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+