2026年7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06月16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
				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 入小							10分 08:00–08:30 ◎ビラChestSR 大塚							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 岩本		08:00–08:30 SP 入小				
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 伊井	09:00–09:30 ◎ビラcore 山口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山口	08:30–09:50 ◎ビラRefCore 山口		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 岩本	09:00–09:50 ◎ビラB+ 伊井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岩本	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 入小	09:00–09:30 ◎ビラcore 山口	10分 09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 大塚		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岩本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山口	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岩本	09:00–09:45 Power Basic 山口	10分 09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 大塚	09:10–10:00 ◎ビラUpper+ 伊井		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 入小	10分 08:00–09:30 ◎ビラcore 大塚	09:00–09:30 SP 伊井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岩本
	10:20–11:05 Power Basic 伊井	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山口	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 金山	10:20–10:50 ◎ビラcore 山口		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 金山	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 岩本	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 金山	10:20–11:10 ◎ビラB+ 入小	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山口	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 金山		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 岩本	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 金山	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 金山	10分 10:15–10:45 SP 山口	10分 10:00–10:30 ◎ビラHipLine 大塚	10:30–11:00 SP 山本		10:20–11:10 ◎ビラB+ 伊井	10分 10:00–10:30 Cardio Reform Blast 大塚	10:00–10:30 ◎ビラControlF 山本	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 伊井
	11:40–12:10 Rin–Ballet 荒木	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 伊井	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 山口	11:20–12:10 ◎ビラB+ 入小		11:40–12:10 ◎ビラRefBody 金山	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 伊井	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 金山	10分 11:40–12:10 ◎ビラChestSR 大塚	10分 11:20–11:50 Cardio Reform Blast 大塚	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 金山		11:15–12:05 ◎ビラB+ 山口	11:40–12:10 ◎ビラcore 山口	11:20–11:50 SP 入小	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 岩本	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 山本	11:30–12:00 ◎ビラControlF 山本		11:40–12:25 Power Waist Shape 伊井	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 入小	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 山本	11:40–12:10 SP 伊井
	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 荒木	12:40–13:30 ◎ビラB+ 伊井	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 金山	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 岩本		10分 12:40–13:10 Rin–Ballet 大塚		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 伊井	10分 12:40–13:10 ◎ビラStretchC 大塚	10分 12:20–12:50 Rin–Ballet 大塚	12:40–13:25 Power Basic 入小		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 金山	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 山口	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 岩本	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 岩本	12:20–12:50 SP 入小	10分 12:30–13:00 ◎ビラStretchC 大塚		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 岩本	12:20–12:50 ◎ビラRefBody 岩本	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 伊井	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 山口
	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 岩本	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 入小	14:20–14:50 ◎ビラRefBody 金山	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 金山				14:20–14:50 ◎ビラHipLine 荒木		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 山口	14:00–14:30 ◎ビラcore 山口		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 金山		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 金山		13:20–14:10 ◎ビラLower+ 入小	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 岩本			13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 岩本	13:40–14:25 Power Basic 伊井	13:40–14:10 ◎ビラcore 山口
		15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 岩本	16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 荒木	15:20–15:50 ◎ビラRefBody 金山					16:30–17:00 ◎ビラRefCore 入小		15:05–15:50 Power Waist Shape 入小						14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 伊井	10分 14:50–15:20 Rin–Ballet 大塚		14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 岩本		14:55–15:25 SP 入小	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 伊井
	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 入小	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 岩本	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 金山	16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 岩本				17:15–18:00 Boost Upper&Lower 金山			16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 岩本			10分 16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 大塚	16:15–16:45 SP 入小	10分 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 大塚	16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 伊井	16:50–17:20 SP 山本		16:40–17:10 ◎ビラcore 山口	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 山口		
				17:45–18:30 Boost Upper&Lower 金山		10分 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 山口	10分 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 大塚		17:30–18:15 Power Basic 入小	10分 17:30–18:00 ◎ビラHipLine 大塚	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 岩本		10分 17:30–18:00 ◎ビラcore 山口	10分 17:30–18:00 ◎ビラChestSR 大塚	17:15–18:00 Power Waist Shape 伊井	10分 17:40–18:10 SP 山本	10分 17:40–18:30 ◎ビラA+ 大塚	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 山本		10分 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 山口	10分 17:50–18:20 Rin–Ballet 大塚	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 岩本	17:30–18:00 SP 山本
	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 岩本	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 伊井	18:20–19:10 ◎ビラB+ 伊井			10分 18:50–19:20 ◎ビラChestSR 大塚	10分 18:40–19:10 ◎ビラcore 大塚	18:30–19:00 Rin–Ballet 荒木	10分 18:45–19:15 ◎ビラStretchC 大塚	10分 18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 大塚			18:30–19:00 ◎ビラRefCore 入小	18:30–19:20 ◎ビラB+ 伊井	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 入小	18:40–19:30 ◎ビラB+ 山本	10分 19:00–19:30 Rin–Ballet 大塚			10分 18:50–19:20 ◎ビラControlF 大塚	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 伊井	18:30–19:00 ◎ビラControlF 山本
	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 岩本	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 入小	19:40–20:10 ◎ビラcore 山口			10分 19:50–20:20 Cardio Reform Blast 大塚	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 山口	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岩本	10分 19:50–20:20 ◎ビラControlF 大塚	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 山口			19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 伊井	10分 19:50–20:20 ◎ビラHipLine 大塚	19:50–20:20 SP 伊井	10分 20:00–20:30 Cardio Reform Blast 大塚	20:10–20:40 ◎ビラControlF 山本			19:50–20:20 SP 山口	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩本	19:30–20:20 ◎ビラB+ 山本
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 金山	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 入小	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 伊井			20:50–21:40 ◎ビラLower+ 山口	10分 21:00–21:30 Rin–Ballet 大塚	20:50–21:40 ◎ビラA+ 荒木	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 伊井	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 伊井			20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 入小	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 伊井	20:50–21:40 ◎ビラB+ 入小	10分 21:00–21:30 Rin–Ballet 大塚	21:10–21:40 SP 伊井			20:50–21:40 ◎ビラB+ 入小	21:00–21:30 SP 入小	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 伊井

定休日　定休日　定休日　臨時休業

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
08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩本	定休日	09:00–09:30 Rin-Ballet 荒木	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊井	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山口	09:00–09:30 SP 入小	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本
09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩本		10:00–10:30 SP 山口	10:20–10:50 SP 伊井	10:20–10:50 SP 山口	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 入小	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩本
10:40–11:10 SP 入小		11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 荒木	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 山本	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山口	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 入小
11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山口		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岩本	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 山口	12:45–13:15 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山本
13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 山口			13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山本	14:00–14:30 SP 山口	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 入小	
14:00–14:30 SP 入小						
15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山本					16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊井	
16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊井			16:30–17:00 SP 入小	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩本		
17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊井		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊井	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本	17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊井	17:20–17:50 SP 入小
		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 入小	18:35–19:20 Power Waist Shape 伊井	18:50–19:20 SP 山口	18:30–19:00 SP 山口	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 入小
		20:10–20:40 SP 入小	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩本	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩本
		21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗcore 山口	21:10–21:40 SP 入小	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩本	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 入小	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本

【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
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

♛＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
15(水)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
15(水)	16:15–16:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
15(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊井美優紀
16(木)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
16(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本愛梨
17(金)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
17(金)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊井美優紀
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本愛梨
18(土)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本愛梨
20(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
20(月)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
21(火)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
22(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊井美優紀
22(水)	14:55–15:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
22(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
24(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊井美優紀
24(金)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本愛梨
25(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
25(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
27(月)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
27(月)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
28(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊井美優紀
28(火)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
28(火)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
29(水)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
29(水)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
29(水)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
30(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲
30(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口きらり
31(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	入小美咲

◎ … 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+