2026年9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09月30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(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	－
					08:00–08:45 Boost Upper&Lower 岡下							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 伊井							08:00–08:45 Ex45ビラStretchC 荒木		●08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 岡下	08:00–08:45 Power Waist Shape 春山	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 岩本	
	09:00–09:30 Rin-Ballet 荒木	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 伊井	09:00–09:30 ◎ビラcore 入小	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 吉村	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 春山		09:00–09:45 Power Waist Shape 春山	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 岩本	09:00–09:30 Rin-Ballet 荒木	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊井	09:00–09:30 ◎ビラcore 入小	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 岩本			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岡下	09:00–09:30 SP 入小	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 入小	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 岡下	09:20–09:50 ◎ビラHipLine 荒木		●09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 田中	09:20–10:05 Power Basic 春山	09:20–09:50 SP 入小	
	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 伊井	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 伊井	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岡下	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 入小	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 春山		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 春山	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 岩本	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岩本	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 伊井	10:00–10:50 ◎ビラB+ 入小	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 岩本			10:20–11:10 ◎ビラLower+ 岡下	10:00–10:30 ◎ビラcore 入小	10:20–11:05 Power Basic 伊井	10:20–10:50 SP 伊井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 春山		10:40–11:10 SP 伊井	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 岡下	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 春山	
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 伊井	11:20–11:50 ◎ビラControlF 石口	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 入小	11:20–12:10 ◎ビラB+ 入小	12:00–12:30 ◎ビラcore 入小		11:40–12:10 ◎ビラRefCore 伊井	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 春山	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 岩本	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 岡下	●11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 伊井	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 伊井			11:40–12:25 Strong Back&Arms 岩本	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 岡下	11:40–12:10 SP 伊井	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 伊井	11:40–12:10 SP 入小		●11:40–12:30 ◎ビラLower+ 岡下	12:00–12:30 SP 伊井	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 岩本	
	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 岩本	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 岡下	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 皆川	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岡下	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 入小		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 伊井	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 岡下	12:40–13:25 Ex45ビラBackStyle 荒木	13:00–13:30 ◎ビラcore 入小	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 伊井	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 岩本			13:00–13:30 ◎ビラRefBody 岩本	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 岩本	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 入小	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岡下	12:40–13:10 ◎ビラcore 入小		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 岡下	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 岡下		
	●13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 岩本	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 石口	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 伊井	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 吉村	14:20–14:50 ◎ビラRefBody 入小	定休日		13:40–14:25 Power Basic 春山	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 岡下		●14:00–14:50 ◎ビラLower+ 荒木	14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 出口	定休日	臨時休業	14:00–14:45 Power Waist Shape 春山	13:40–14:10 ◎ビラcore 入小	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 伊井	14:00–14:30 SP 伊井	14:10–14:55 Power Basic 春山	定休日	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 岡下	14:30–15:00 ◎ビラcore 入小	定休日
	15:00–15:30 ◎ビラRefCore 春山	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 伊井			15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 岡下						15:20–15:50 ◎ビラRefBody 伊井	15:20–16:05 Power Basic 春山			15:20–15:50 ◎ビラRefCore 春山	14:40–15:10 SP 岩本			15:30–16:15 Boost Upper&Lower 岡下		15:00–15:30 SP 伊井		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 岡下	
	16:20–16:50 Cardio Reform Blast 荒木	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 岡下		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 吉村				16:00–16:45 Power Waist Shape 入小	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 岡下			16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 春山				16:00–16:45 Boost Upper&Lower 春山	16:30–17:00 SP 岩本		16:50–17:20 SP 入小		16:00–16:30 ◎ビラcore 田中			
	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 岩本	17:20–18:05 Power Waist Shape 春山	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 皆川	17:20–18:05 Power Basic 伊井	16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 入小		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 岡下	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 入小	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 荒木	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 岡下	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 春山	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 出口			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岡下	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 春山	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 岩本	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 岩本	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 岡下		17:00–17:30 ◎ビラChestSR 田中	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 古池	16:50–17:20 SP 入小	
	18:20–19:05 Ex45ビラHipLine 荒木	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 石口	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 伊井	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 伊井	18:10–18:40 ◎ビラcore 入小		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 伊井	18:40–19:10 ◎ビラcore 入小	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 岡下	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 岡下	18:20–19:05 Power Basic 春山				18:40–19:30 ◎ビラB+ 春山	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 入小	18:50–19:35 Power Waist Shape 田中	18:40–19:25 Strong Back&Arms 岩本			18:00–18:45 Boost Upper&Lower 吉村	18:10–18:40 SP 伊井	17:50–18:40 ◎ビラB+ 春山	
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 春山	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 岩本	19:40–20:25 Strong Back&Arms 伊井	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 入小			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 田中	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岡下	19:40–20:25 Power Basic 春山	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 岩本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 古池				20:00–20:30 ◎ビラRefCore 伊井	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩本	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 田中	20:00–20:30 SP 入小						
	21:00–21:45 Power Basic 春山	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岩本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 伊井	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 伊井			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 田中	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 春山	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 春山	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 岩本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 春山				21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 伊井	21:00–21:30 SP 岩本	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 岩本	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岩本						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本				
09:00-09:30 SP 入小	09:00-09:45 Strong Back&Arms 岩本		08:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 春山	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊井	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 岡下
10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡下			10:00-10:30 SP 伊井		
	10:20-10:50 SP 入小			10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 伊井	10:20-11:05 Power Basic 春山
	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 入小		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊井		
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡下				11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 春山	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 春山
	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊井		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡下		
12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 石口				12:40-13:25 Power Waist Shape 春山	12:40-13:10 SP 入小
	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本				
10分 13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 石口					
14:40-15:10 SP 伊井	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 春山				
				15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗcore 入小	
	15:50-16:20 SP 伊井				
				16:20-16:50 SP 岩本	
16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗcore 入小	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 春山				16:40-17:10 SP 岩本
				17:20-18:05 Strong Hip&Legs 岩本	
17:40-18:10 SP 入小	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊井		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 入小		17:40-18:25 Boost Upper&Lower 入小
10分 18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 石口			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 入小	18:40-19:10 SP 田中	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 田中
19:40-20:25 Power Basic 春山			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩本	20:00-20:30 SP 岩本
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 春山			21:00-21:30 SP 岩本	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 入小	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岩本

定休日

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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
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

【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
16(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
16(水)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
17(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
17(木)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
18(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
18(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
19(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
19(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
21(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
22(火)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
22(火)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
23(水)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
23(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
25(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
25(金)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
25(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
26(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
26(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
28(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
28(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
29(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
29(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
30(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
30(水)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
30(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき

◎ … 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+