2026年11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11月25日02:05 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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
			08:00–08:45 Strong Hip&Legs 伊井				08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 入小							08:00–08:30 ◎ビラControlF 伊井						08:00–08:30 SP 岩本			10分 08:00–08:30 SP 鈴木	
		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 春山	09:20–09:50 ◎ビラControlF 伊井	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊井	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 岡下	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 笹生	09:00–09:30 ◎ビラcore 入小		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 鈴木	●09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 春山	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 入小	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 笹生	●09:00–09:50 ◎ビラB+ 春山	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 伊井		09:00–09:45 Ex45ビラChestSR 荒木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 春山	09:00–09:30 SP 岡下	10分 09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 入小	09:00–09:50 ◎ビラA+ 鈴木	10分 08:00–08:30 ◎ビラRefBody 岩本		09:00–09:30 Rin-Ballet 鈴木	10分 09:00–09:30 ◎ビラHipLine 伊井
		10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 入小	10:20–10:50 Rin-Ballet 鈴木	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 鈴木	10:20–11:05 Power Basic 岡下	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 笹生	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 笹生		10:00–10:50 ◎ビラJumpM 鈴木	10:20–11:05 Ex45ビラChestSR 荒木	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 笹生	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 入小	10:20–11:05 Strong Back&Arms 春山	10:20–11:10 ◎ビラB+ 岩本		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 笹生	10分 10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 春山	10分 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 岡下	10:00–10:30 SP 入小	10分 10:20–10:50 ◎ビラStretchC 鈴木	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 笹生		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 笹生	10:00–10:30 SP 伊井
		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 入小	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 伊井	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 鈴木	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 岩本	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 入小	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 入小		11:20–12:10 ◎ビラB+ 伊井	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 岩本	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 入小	11:20–11:50 ◎ビラcore 入小	11:40–12:10 Rin-Ballet 鈴木	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 岩本		11:40–12:10 SP 岩本	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 伊井	10分 11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 春山	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 岡下	11:20–11:50 SP 伊井	11:20–12:10 ◎ビラJumpM 鈴木		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 笹生	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 岩本
		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 笹生	12:40–13:30 ◎ビラB+ 岩本	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 春山	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 伊井	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 入小	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 笹生		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 笹生	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 岩本	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 笹生	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 鈴木	13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 入小			12:40–13:25 Strong Back&Arms 岩本	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 伊井	●12:40–13:30 ◎ビラB+ 春山	10分 12:20–12:50 ◎ビラRefCore 春山	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 岡下	10分 12:40–13:10 SP 岩本		10分 12:40–13:25 Strong Back&Arms 鈴木	12:20–13:05 Power Basic 岩本
		13:40–14:30 ◎ビラB+ 岡下	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 春山	14:20–14:50 ◎ビラControlF 伊井	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 入小	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 笹生		13:40–14:30 ◎ビラB+ 岡下	16:20–17:05 Strong Back&Arms 岩本	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 笹生	13:40–14:30 ◎ビラB+ 岡下	14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 春山	14:20–15:05 Strong Hip&Legs 岩本		10分 14:20–14:50 SP 春山	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 笹生	13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 春山		13:40–14:30 ◎ビラB+ 岡下	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 笹生	10分 14:20–14:50 ◎ビラRefCore 岡下		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 笹生
		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 笹生	15:40–16:10 Cardio Reform Blast 鈴木		16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 岩本	16:20–16:50 ◎ビラControlF 伊井	16:00–16:30 ◎ビラStretchC 鈴木				16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 入小	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 岡下	15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 入小	16:40–17:10 ◎ビラcore 入小		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 伊井	10分 16:20–16:50 ◎ビラControlF 伊井	10分 16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 春山		10分 16:20–16:50 ◎ビラControlF 伊井	15:40–16:10 ◎ビラHipLine 伊井	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 岡下	16:20–16:50 SP 岩本
		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 入小	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 岩本	17:30–18:00 Rin-Ballet 鈴木	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 岩本	17:20–18:10 ◎ビラA+ 鈴木	17:00–17:30 Cardio Reform Blast 鈴木		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 笹生	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 伊井		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 笹生	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 岡下	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 伊井		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 入小	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 笹生	10分 17:20–17:50 SP 春山	16:40–17:10 ◎ビラWaist+ 岡下	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 伊井	10分 16:40–17:10 SP 伊井	10分 17:40–18:30 ◎ビラA+ 鈴木	16:40–17:10 SP 春山	10分 17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 鈴木
		18:40–19:10 ◎ビラcore 入小	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 岩本	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 春山	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 伊井	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 伊井	18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 入小		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 笹生	18:40–19:10 ◎ビラControlF 伊井	18:20–19:05 Power Waist Shape 伊井	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 伊井	18:40–19:25 Power Basic 岡下		18:20–19:05 Power Waist Shape 入小	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 笹生	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 笹生	19:00–19:30 SP 岡下	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 鈴木			17:40–18:25 Power Basic 春山	18:20–19:10 ◎ビラA+ 鈴木
		19:40–20:30 ◎ビラB+ 岡下		19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 春山	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 入小	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 伊井			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 伊井	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 伊井	19:40–20:25 Power Basic 岩本	20:00–20:30 ◎ビラControlF 伊井	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 入小			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 伊井	10分 20:00–20:30 SP 伊井	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 鈴木	10分 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 春山	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 岡下			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 入小
		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岡下		21:00–21:50 ◎ビラB+ 岩本	21:00–21:30 ◎ビラcore 入小	21:00–21:30 Rin-Ballet 鈴木			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 伊井	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 岡下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岩本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 岡下	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 入小			21:00–21:30 SP 伊井	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 笹生	21:00–21:30 Rin-Ballet 鈴木	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 岡下	21:00–21:30 SP 岡下			10分 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 入小

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩本	定休日	09:00–09:30 SP 入小	08:00–08:45 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 荒木	定休日	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 岡下
10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 岩本		10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 入小	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 荒木		10:20–10:50 SP 岡下
10分 11:40–12:10 SP 岩本		11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 入小	10:20–10:50 SP 荒木		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 春山
10分 12:40–13:10 Cardio Reform Blast 鈴木		12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 笹生	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩本		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 春山
16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 笹生		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 春山	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 笹生		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩本
17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 笹生		18:40–19:10 SP 春山	14:30–15:00 SP 岩本		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩本
19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡下	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 春山		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊井
20:00–20:30 SP 鈴木		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡下	16:50–17:35 Power Basic 春山		21:00–21:30 SP 伊井
21:00–21:45 Boost Upper&Lower 笹生			18:10–18:40 SP 春山		

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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JumpM	Jump Movement+	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	◎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
16(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩本まゆき
16(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊井美優紀
17(火)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	春山紗樂
17(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊井美優紀
18(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡下望
18(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	春山紗樂
19(木)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入小美咲
19(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡下望
20(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊井美優紀
20(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡下望
21(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩本まゆき
21(土)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩本まゆき
21(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊井美優紀
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木祥子
23(月)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	春山紗樂
24(火)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊井美優紀
24(火)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩本まゆき
25(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩本まゆき
25(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木祥子
27(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	入小美咲
27(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	春山紗樂
28(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	荒木菜摘
28(土)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩本まゆき
28(土)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	春山紗樂
30(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡下望
30(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	伊井美優紀

◎ … 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+