2026年12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02:09 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	Aスタジオ	－
					08:00–08:45 Power Waist Shape 入小							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 伊井							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 笹生					
	09:00–09:50 ◎ピラB+ 入小	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 岡下	09:00–09:30 SP 春山	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 笹生	09:20–09:50 SP 入小		09:00–09:30 SP 春山	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 笹生	09:00–09:30 ◎ピラcore 入小	09:00–09:30 SP 岩本	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 春山	09:00–09:45 Strong Back&Arms 岩本		09:00–09:30 ◎ピラChestSR 鈴木	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 伊井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 春山	09:00–09:45 Strong Back&Arms 岩本	09:00–09:30 SP 春山		09:00–09:30 SP 入小	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 春山	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 岡下	
	10:20–10:50 SP 入小	10:20–11:05 Power Basic 春山	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 春山	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 入小	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 笹生		10:00–10:45 Power Waist Shape 春山	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 春山	10:00–10:30 SP 入小	10:00–10:50 ◎ピラB+ 岩本	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 岩本	10:20–10:50 SP 岩本		10:00–10:30 Cardio Reform Blast 鈴木	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 伊井	10:20–11:05 Ex45ピラControlF 荒木	10:20–10:50 SP 鈴木	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 春山	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 岡下		10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 入小	10:10–10:55 Ex45ピラChestSR 荒木	10:20–10:50 SP 岡下	
	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 入小	11:40–12:10 SP 春山	11:20–12:10 ◎ピラB+ 岩本	11:20–11:50 ◎ピラcore 入小	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 岡下		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 伊井	11:40–12:10 SP 春山	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 笹生	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 伊井	11:20–11:50 SP 岩本	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 伊井		11:00–11:30 SP 入小	11:20–12:10 ◎ピラA+ 鈴木	11:40–12:10 SP 春山	11:20–12:10 ◎ピラB+ 春山	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 岩本	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 笹生		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 笹生	11:20–11:50 SP 春山	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 岩本	
	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 岩本	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 入小	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 春山	12:20–12:50 SP 春山 13:20–14:05 Boost Upper&Lower 笹生	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 岡下		12:40–13:10 ◎ピラStretchC 伊井	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 笹生	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 岡下	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 岡下	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 春山	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 岩本		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 笹生	12:40–13:10 SP 鈴木 13:20–13:50 ◎ピラcore 鈴木	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 春山	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 春山	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 岩本	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 岡下		12:20–12:50 ◎ピラBackStyle 入小 13:20–13:50 ◎ピラcore 入小	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 岩本	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 春山	
	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 春山	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 春山	13:40–14:10 SP 岡下	13:50–14:20 ◎ピラControlF 伊井	14:20–14:50 SP 岡下		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 春山	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 笹生	15:20–15:50 SP 伊井	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 岩本	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 岩本	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 笹生		13:40–14:25 Strong Hip&Legs 入小	16:20–16:50 SP 岡下	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 岩本	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 春山	14:20–15:05 Power Basic 岡下	15:40–16:10 ◎ピラRefCore 春山		14:20–15:05 Boost Upper&Lower 笹生	16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 春山		
	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 笹生	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 笹生	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 岩本	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 鈴木	18:00–18:30 Cardio Reform Blast 荒木		16:40–17:10 ◎ピラStretchC 伊井	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 春山 17:20–17:50 SP 春山	17:40–18:10 SP 入小	17:40–18:25 Ex45ピラcore 荒木	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 笹生			17:20–17:50 ◎ピラRefBody 岩本 18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 岩本	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 笹生	17:20–18:05 Ex45ピラPerBackBody 荒木	17:40–18:30 ◎ピラB+ 伊井	17:20–18:05 Power Basic 入小	16:40–17:10 SP 春山 17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 春山		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 笹生	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 鈴木	17:40–18:30 ◎ピラB+ 伊井	
	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 岩本	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 伊井					17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 入小	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 春山			17:40–18:25 Ex45ピラcore 荒木													
	18:40–19:10 SP 岩本	18:40–19:10 SP 伊井	18:40–19:10 SP 岩本	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 鈴木			18:40–19:30 ◎ピラB+ 入小	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 春山	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 笹生	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岡下	19:00–19:30 SP 入小			18:40–19:10 SP 岡下	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 笹生		19:00–19:30 SP 伊井	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 入小		19:00–19:30 ◎ピラStretchC 伊井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 笹生	19:00–19:30 SP 伊井	
	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 笹生	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 笹生	19:40–20:30 ◎ピラA+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡下			20:00–20:30 SP 岩本	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 伊井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 笹生	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 入小	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 鈴木			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡下	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡下	20:00–20:30 SP 岡下	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡下		20:00–20:30 SP 伊井	20:00–20:30 Rin-Ballet 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 伊井	
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 笹生	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 笹生	21:00–21:30 Rin-Ballet 鈴木	21:00–21:30 SP 岡下			21:00–21:45 Strong Back&Arms 岩本	21:00–21:30 SP 伊井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 春山	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 笹生			21:00–21:30 SP 岡下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 笹生	21:00–21:45 Power Basic 岡下	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 伊井	21:00–21:30 SP 岡下		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 笹生	21:00–21:30 SP 伊井	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 笹生	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-

◎ … 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）



【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+