2025年8月レッスンスケジュール Rintosull 本八幡店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月31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(金)		2日(土)		3日(日)	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)	11日(月)		12日(火)		13日(水)	
	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
			08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 本木													10分 08:00-08:30 ◎ビラControlF 小笠原			08:00-08:50 ◎ビラLower+ 益子	●07:50-08:35 見学会(2.45) 松崎				
	09:00-09:30 SP 工藤		09:20-09:50 SP 本木			09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 榎本		09:00-09:50 ◎ビラB+ 林		10分 09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 鶴田	●08:50-09:35 見学会(2.45) 斉藤	10分 09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 榎本		09:00-09:30 SP 榎本	●08:50-09:35 見学会(2.45) 小笠原	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 松崎			09:20-09:50 SP 工藤		09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 榎本		09:00-09:50 ◎ビラB+ 榎本	●08:50-09:35 見学会(2.45) 斉藤
	10分 10:00-10:50 ◎ビラB+ 工藤		10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 工藤	●10:10-10:55 見学会(2.45) 榎本		10分 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 榎本		10:20-10:50 SP 本木		10分 10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 鶴田		10:20-10:50 ◎ビラRefBody 松崎	●10:00-10:45 見学会(2.45) 榎本	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 松崎		10:20-10:50 ◎ビラcore 本木	●10:00-10:45 見学会(2.45) 松崎		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 益子	●10:10-10:55 見学会(2.45) 本木	10分 10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 松崎		10:20-10:50 ◎ビラcore 小笠原	
	11:20-11:50 ◎ビラHipLine 榎本		10分 11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 工藤			10分 11:20-11:50 ◎ビラControlF 小笠原		11:20-12:10 ◎ビラA+ 本木	●11:10-11:55 見学会(2.45) 益子	11:20-11:50 SP 小笠原		11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 松崎		10分 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 小笠原	●11:00-11:45 見学会(2.45) 松崎	10分 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 益子			10分 11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 工藤		11:20-11:50 SP 小笠原	●11:00-11:45 見学会(2.45) 榎本	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 益子	
	10分 12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 工藤		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 益子	●12:30-13:15 見学会(2.45) 本木		12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 榎本		12:40-13:10 ◎ビラRefCore 林		12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 工藤		12:40-13:10 SP 榎本		12:20-13:10 ◎ビラJumpM 榎本		12:40-13:10 SP 小笠原			12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 松崎	●12:30-13:15 見学会(2.45) 益子	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 松崎		12:40-13:10 SP 榎本	●12:20-13:05 見学会(2.45) 益子
		●13:30-14:15 見学会(2.45) 松崎	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 松崎			13:40-14:10 SP 小笠原		10分 13:40-14:30 ◎ビラLower+ 益子			●13:30-14:15 見学会(2.45) 小笠原					13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 益子	●13:30-14:15 見学会(2.45) 本木		10分 14:00-14:30 ◎ビラStretchC 小笠原			●13:30-14:15 見学会(2.45) 小笠原	10分 13:40-14:30 ◎ビラJumpM 榎本	
		●15:00-15:45 見学会(2.45) 工藤	15:00-15:50 ◎ビラJumpM 榎本	●14:50-15:35 見学会(2.45) 益子	定休日		●14:30-15:15 見学会(2.45) 松崎		●14:50-15:35 見学会(2.45) 本木							15:00-15:30 ◎ビラRefBody 松崎			15:00-15:50 ◎ビラA+ 本木	●14:50-15:35 見学会(2.45) 工藤				●14:50-15:35 見学会(2.45) 小笠原
	16:40-17:10 ◎ビラRefBody 松崎	●16:30-17:15 見学会(2.45) 榎本	16:20-16:50 SP 榎本				●16:00-16:45 見学会(2.45) 榎本			16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 工藤		10分 16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 松崎				16:00-16:50 ◎ビラLower+ 益子			16:20-16:50 SP 小笠原		16:40-17:10 ◎ビラControlF 小笠原	●16:20-17:05 見学会(2.45) 工藤		
	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 松崎		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 益子			17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 松崎		17:40-18:10 ◎ビラcore 本木		17:40-18:30 ◎ビラJumpM 本木	●17:30-18:15 見学会(2.45) 工藤	17:40-18:10 SP 榎本				17:20-17:50 SP 本木			17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 本木		10分 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 益子		17:40-18:10 SP 工藤	
	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 小笠原					19:00-19:30 ◎ビラRefCore 工藤		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 益子		19:00-19:30 SP 本木		10分 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 松崎		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 益子	●18:30-19:15 見学会(2.45) 工藤						19:00-19:30 SP 工藤		10分 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 益子	●18:30-19:15 見学会(2.45) 松崎
	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 松崎					20:00-20:50 ◎ビラLower+ 松崎		20:00-20:30 SP 榎本		20:00-20:50 ◎ビラB+ 工藤		20:00-20:30 ◎ビラRefCore 工藤		20:00-20:30 SP 工藤							20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 益子		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 松崎	
	21:20-21:50 SP 小笠原					21:20-21:50 SP 工藤		21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 榎本		21:20-21:50 ◎ビラHipLine 本木		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 益子		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 益子							21:20-21:50 ◎ビラRefBody 工藤		21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 松崎	

14日(木)		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26日(火)		27日(水)	
Aスタジオ	Sスタジオ	－	－	－	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	－	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
09:00-09:30 SP 小笠原		臨時休業	臨時休業	定休日	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 工藤		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 工藤	●08:50-09:35 見学会(2.45) 斉藤	09:00-09:30 SP 本木		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子	●08:50-09:35 見学会(2.45) 小笠原	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本木		08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎		定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子	●08:50-09:35 見学会(2.45) 斉藤	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 榎本		10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 工藤	●08:50-09:35 見学会(2.45) 斉藤
10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子	●09:50-10:35 見学会(2.45) 本木				10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子	●09:50-10:35 見学会(2.45) 斉藤	10分 10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 工藤		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 工藤	●09:50-10:35 見学会(2.45) 斉藤	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子		10:00-10:30 SP 小笠原		09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本木	●09:00-09:45 見学会(2.45) 松崎		10:20-10:50 SP 榎本		10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 榎本	●09:40-10:25 見学会(2.45) 斉藤	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松崎	
11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小笠原					11:20-11:50 SP 工藤		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎		11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本木		10分 11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 小笠原		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 本木		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 榎本			11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子	●11:10-11:55 見学会(2.45) 本木	11:20-11:50 SP 榎本		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松崎	●11:10-11:55 見学会(2.45) 本木
12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子					12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子		12:40-13:10 SP 本木		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子	●12:10-12:55 見学会(2.45) 本木	12:40-13:10 SP 小笠原		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 本木		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本木	●11:20-12:05 見学会(2.45) 榎本				12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松崎		12:40-13:10 SP 本木	
13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松崎	●13:20-14:05 見学会(2.45) 益子				10分 13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鶴田	●13:20-14:05 見学会(2.45) 益子	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 本木	●13:30-14:15 見学会(2.45) 益子			●13:40-14:25 見学会(2.45) 工藤		10分 13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小笠原	●13:30-14:15 見学会(2.45) 工藤	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 本木	●13:40-14:25 見学会(2.45) 小笠原			●13:30-14:15 見学会(2.45) 小笠原	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎	●13:30-14:15 見学会(2.45) 工藤
	●15:20-16:05 見学会(2.45) 小笠原					●15:20-16:05 見学会(2.45) 松崎				●14:50-15:35 見学会(2.45) 益子		●15:40-16:25 見学会(2.45) 松崎			10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 榎本								
									16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子		16:35-17:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 工藤				16:20-16:50 SP 小笠原					16:40-17:10 SP 小笠原	●16:20-17:05 見学会(2.45) 松崎		
10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松崎					10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鶴田		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松崎	●17:20-18:05 見学会(2.45) 工藤	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 工藤		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松崎		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小笠原	●17:20-18:05 見学会(2.45) 本木	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 榎本				10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鶴田		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 本木	
19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本木					19:00-19:30 SP 鶴田		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子		10分 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松崎		19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 工藤		10分 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 工藤					19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小笠原	●18:40-19:25 見学会(2.45) 工藤	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鶴田		19:00-19:30 SP 小笠原	
20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松崎					20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松崎		20:00-20:30 SP 榎本		20:00-20:30 SP 工藤		20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松崎		20:00-20:30 SP 工藤					20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎		20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鶴田		20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子	
21:20-21:50 SP 本木					21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松崎		10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎		21:20-21:50 SP 工藤		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子					21:20-21:50 SP 本木		21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小笠原		21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小笠原	

28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-
				08:00-08:30 ◎ピラChestSR 本木		定休日
09:00-09:30 SP 本木		10分 09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 工藤		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 益子		
10分 10:00-10:50 ◎ピラJumpM 榎本	●09:50-10:35 見学会(2.45) 本木	10:20-10:50 SP 工藤		10:20-10:50 ◎ピラRefCore 工藤	●10:00-10:45 見学会(2.45) 益子	
11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 本木		11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 工藤		11:20-12:10 ◎ピラA+ 本木		
12:20-12:50 ◎ピラHipLine 本木		10分 12:40-13:10 ◎ピラControlF 小笠原	●12:20-13:05 見学会(2.45) 榎本	12:40-13:10 SP 小笠原	●12:20-13:05 見学会(2.45) 工藤	
13:20-14:10 ◎ピラWaist+ 榎本				13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 益子		
	●14:30-15:15 見学会(2.45) 益子		●14:20-15:05 見学会(2.45) 小笠原	15:00-15:30 ◎ピラHipLine 榎本	●14:40-15:25 見学会(2.45) 小笠原	
		16:30-17:20 ◎ピラB+ 榎本		16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 工藤		
17:40-18:10 SP 榎本		17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 榎本		17:20-17:50 SP 工藤		
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 益子		18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 榎本				
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 榎本		20:00-20:30 SP 小笠原				
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 益子		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 榎本				

【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
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	SP	RintosullMIX Summer2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
4	◎ピラA+	Advance+	50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
1(金)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	松崎紗也
1(金)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	工藤早紀
1(金)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
2(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
2(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	本木優樹
2(土)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	益子春果
4(月)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	松崎紗也
4(月)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
5(火)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	益子春果
5(火)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	本木優樹
6(水)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
6(水)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	小笠原清
6(水)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	工藤早紀
7(木)	10:00-10:45	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
8(金)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	小笠原清
8(金)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	松崎紗也
8(金)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	工藤早紀
9(土)	10:00-10:45	1	見学会(2.45)	松崎紗也
9(土)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	本木優樹
11(月)	07:50-08:35	1	見学会(2.45)	松崎紗也
11(月)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	本木優樹
11(月)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	益子春果
11(月)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	工藤早紀
12(火)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
12(火)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	小笠原清
12(火)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	工藤早紀
13(水)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
13(水)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	益子春果
13(水)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	小笠原清
13(水)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	松崎紗也
14(木)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	本木優樹
14(木)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	益子春果
14(木)	15:20-16:05	1	見学会(2.45)	小笠原清
18(月)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
18(月)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	益子春果
18(月)	15:20-16:05	1	見学会(2.45)	松崎紗也
19(火)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
19(火)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	益子春果
19(火)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	工藤早紀
20(水)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
20(水)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	本木優樹
20(水)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	益子春果
21(木)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	小笠原清
21(木)	13:40-14:25	1	見学会(2.45)	工藤早紀
21(木)	15:40-16:25	1	見学会(2.45)	松崎紗也
22(金)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	工藤早紀
22(金)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	本木優樹
23(土)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	松崎紗也
23(土)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
23(土)	13:40-14:25	1	見学会(2.45)	小笠原清
25(月)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
25(月)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	本木優樹
25(月)	18:40-19:25	1	見学会(2.45)	工藤早紀
26(火)	09:40-10:25	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
26(火)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	小笠原清
26(火)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	松崎紗也
27(水)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	斉藤由美子
27(水)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	本木優樹
27(水)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	工藤早紀
28(木)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	本木優樹
28(木)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	益子春果
29(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	榎本汐緒音
29(金)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	小笠原清
30(土)	10:00-10:45	1	見学会(2.45)	益子春果
30(土)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	工藤早紀
30(土)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小笠原清

◎ … 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+