2025年12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12月27日02:02 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
	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	-
朝	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 益子	09:00-09:30 SP 榎本	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 森宮	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 榎本	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 森宮	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 浅野	定休日	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 益子	09:00-09:30 SP 浅野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 益子	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 益子	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 末廣	08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 小笠原	定休日
	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 益子	10:10-10:40 ◎ビラcore 榎本		10:10-11:00 ◎ビラJumpM 榎本	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 森宮	08:50-09:40 ◎ビラH&L+ 浅野		10:10-10:40 SP 浅野	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 浅野	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 益子	10:00-10:50 ◎ビラB+ 末廣	10:20-10:50 SP 末廣	08:50-09:40 ◎ビラLower+ 小笠原	
		11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 森宮		11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 益子		10:00-10:30 SP 末廣		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 益子	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 末廣	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 益子	11:20-11:50 SP 末廣	11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 森宮	10:00-10:30 SP 浅野	
						10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 森宮							10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 浅野	
昼	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 森宮		12:00-12:30 SP 榎本		12:00-12:50 ◎ビラLower+ 益子	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 益子			12:20-13:10 ◎ビラLower+ 末廣		12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 益子	12:40-13:10 ◎ビラRefBody 森宮	12:00-12:30 ◎ビラcore 榎本	
		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 森宮	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 榎本	13:10-13:40 SP 浅野		12:50-13:40 ◎ビラB+ 浅野				13:00-13:30 SP 浅野			12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 森宮	
	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 森宮				13:30-14:00 SP 末廣							13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 浅野	14:00-14:30 ◎ビラBackStyle 榎本	
						14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 森宮								
	14:40-15:10 SP 浅野		14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 森宮										14:50-15:20 SP 榎本	
						15:10-15:40 SP 末廣								
													15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 森宮	
				16:10-16:40 ◎ビラRefCore 浅野		16:00-16:50 ◎ビラA+ 末廣								
													16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 森宮	
夜	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 浅野	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 榎本	17:20-18:10 ◎ビラB+ 末廣	17:20-17:50 SP 浅野	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 末廣	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 益子			17:40-18:30 ◎ビラA+ 末廣	17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 榎本	17:40-18:10 SP 小笠原	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 森宮		
	18:50-19:20 SP 浅野	18:30-19:20 ◎ビラB+ 浅野	18:50-19:20 ◎ビラControlF 末廣	18:30-19:20 ◎ビラA+ 末廣	18:30-19:00 SP 末廣					18:50-19:40 ◎ビラLower+ 榎本	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 益子			
									19:00-19:30 SP 末廣			19:00-19:30 SP 浅野		
								19:30-20:00 ◎ビラBackStyle 榎本						
	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 末廣	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 益子	20:00-20:30 SP 浅野	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 末廣	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 益子				20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 森宮	20:10-20:40 SP 浅野	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 益子	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 浅野		
								20:20-21:10 ◎ビラWaist+ 森宮						
	21:10-22:00 ◎ビラB+ 末廣	21:30-22:00 SP 浅野	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 浅野	21:30-22:00 ◎ビラRefBody 末廣	21:10-22:00 ◎ビラJumpM 末廣			21:30-22:00 SP 榎本	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 森宮	21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 浅野	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 小笠原	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 森宮		

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24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	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
朝	09:00-09:30 SP 末廣	09:00-09:50 ◎ビラB+ 末廣	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 榎本	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 森宮	09:00-09:30 SP 浅野	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 益子	定休日	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 榎本	09:00-09:30 SP 浅野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 森宮
	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 森宮	10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 小笠原	10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 末廣	10:10-10:40 SP 浅野	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 浅野	09:10-09:40 SP 浅野		10:20-10:50 SP 榎本	10:00-10:50 ◎ビラB+ 浅野	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 森宮
	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 森宮	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 末廣	11:20-11:50 SP 榎本	11:00-11:30 ◎ビラcore 榎本	11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 森宮	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 森宮		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 浅野	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 森宮	11:40-12:10 SP 榎本
						11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 榎本				
昼	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 末廣	12:40-13:10 SP 小笠原	12:20-13:10 ◎ビラB+ 末廣		12:40-13:10 ◎ビラStretchC 末廣	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 益子		12:40-13:10 ◎ビラRefCore 浅野	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 浅野	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 森宮
	13:40-14:10 ◎ビラStretchC 末廣					13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 森宮				
						14:20-14:50 ◎ビラcore 榎本				
						15:10-15:40 SP 浅野				
						16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 益子				
夜	17:40-18:30 ◎ビラB+ 浅野	17:30-18:00 SP 末廣	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 益子		17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 森宮	17:10-18:00 ◎ビラJumpM 榎本		17:20-17:50 SP 榎本		
									17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 益子	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 益子
		18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 森宮						18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 榎本		
	19:00-19:30 SP 浅野		19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 榎本	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 益子	19:00-19:30 SP 榎本				19:00-19:30 ◎ビラControlF 末廣	18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 益子
		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 益子						19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 益子		
	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 益子		20:00-20:30 SP 榎本	20:20-20:50 SP 末廣	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 榎本				20:00-20:50 ◎ビラLower+ 益子	20:10-20:40 SP 末廣
					21:00-21:50 ◎ビラB+ 末廣					
	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 益子	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 益子	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 森宮	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 益子				21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 益子	21:20-21:50 SP 末廣	21:10-22:00 ◎ビラB+ 末廣

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
		10分 08:00-08:50 ◎ピラB+ 末廣	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分 09:00-09:30 ◎ピラcore 榎本	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 末廣	09:10-09:40 ◎ピラBackStyle 末廣				
10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 浅野	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 益子	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 益子				
11:20-12:10 ◎ピラB+ 浅野	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 益子	11:10-12:00 ◎ピラJumpM 榎本				
10分 12:40-13:10 SP 榎本	10分 12:40-13:10 ◎ピラHipLine 末廣	10分 12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 益子				
		13:30-14:00 ◎ピラHipLine 末廣				
		14:20-14:50 ◎ピラRefCore 榎本				
		10分 15:10-16:00 ◎ピラLower+ 森宮				
		16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 森宮				
10分 17:40-18:30 ◎ピラLower+ 森宮	10分 17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 森宮	17:30-18:00 ◎ピラControlF 末廣				
19:00-19:30 SP 浅野	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 森宮					
20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 森宮	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 浅野					
21:20-21:50 ◎ピラRefBody 森宮	10分 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 森宮					

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	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 Christmas2025	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

◎ … 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+