2026年3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)

※2026年03月30日02:01 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	－
							08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 森宮							08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 喜舎場						10分 08:00-08:50 ◎ビラB+ 森宮	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 森宮			
		09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 佐久間	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 今野	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 森宮	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 森宮	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 森宮	09:10-09:40 ◎ビラRefCore 森宮		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 上原	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 佐久間	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 小平	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 佐久間	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 浅野	09:10-09:40 ◎ビラControlF 小平		09:00-09:30 ◎ビラChestSR 喜舎場	09:00-09:45 Strong Back&Arms 佐久間	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 佐久間	10分 09:00-09:30 ◎ビラControlF 小平	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 小平	08:50-09:35 Boost Upper&Lower 矢口		09:00-09:45 Boost Upper&Lower 佐久間	
		10:20-11:05 Power Basic 今野	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 佐久間	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 森宮	10:10-10:40 ◎ビラcore 上原	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 森宮	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 喜舎場		10:10-10:40 ◎ビラStretchC 上原	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 佐久間	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 森宮	10:15-11:05 ◎ビラH&L+ 浅野	10:20-11:05 Power Basic 浅野	10:10-11:00 ◎ビラLower+ 佐久間		10分 10:00-10:50 ◎ビラB+ 森宮	10:15-11:05 ◎ビラLower+ 喜舎場	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 矢口	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 森宮	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 小平	10分 10:05-10:55 ◎ビラB+ 森宮		10:15-10:45 ◎ビラRefBody 森宮	
		11:35-12:25 ◎ビラLower+ 今野	11:20-12:05 Power Basic 佐久間	10分 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 上原	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 上原	11:35-12:05 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	11:05-11:35 ◎ビラBackStyle 佐久間		11:10-11:40 ◎ビラRefCore 矢口	11:15-12:05 ◎ビラLower+ 今野	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 小平	11:35-12:05 ◎ビラcore 浅野	11:35-12:05 ◎ビラControlF 鶴田	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 鶴田		11:20-11:50 ◎ビラHipLine 喜舎場	11:35-12:05 ◎ビラcore 喜舎場	●11:35-12:25 ◎ビラLower+ 矢口	11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 阿部	11:30-12:15 Power Basic 森宮	11:20-11:50 ◎ビラControlF 小平		11:15-12:05 ◎ビラB+ 森宮	
							11:55-12:45 ◎ビラLower+ 上原																	
			12:35-13:25 ◎ビラUpper+ 今野		12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 森宮	12:35-13:05 ◎ビラHipLine 喜舎場			12:10-13:00 ◎ビラLower+ 矢口	12:35-13:25 ◎ビラJumpM 佐久間	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 小平	12:35-13:25 ◎ビラJumpM 佐久間	12:35-13:25 ◎ビラUpper+ 鶴田	12:20-13:05 Strong Back&Arms 佐久間		12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 喜舎場	12:35-13:05 ◎ビラBackStyle 佐久間	12:55-13:25 ◎ビラTotalBody 佐久間		12:35-13:05 ◎ビラChestSR 喜舎場	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 森宮		12:35-13:25 ◎ビラH&L+ 佐久間	
							13:15-13:45 ◎ビラTotalBody 佐久間						10分 13:55-14:25 ◎ビラTotalBody 佐久間	13:35-14:05 ◎ビラHipLine 喜舎場		13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 小平	13:35-14:25 ◎ビラJumpM 佐久間	13:55-14:25 ◎ビラBackStyle 佐久間		13:25-13:55 ◎ビラHipLine 喜舎場	13:35-14:05 ◎ビラcore 小平		13:55-14:25 ◎ビラRefCore 佐久間	
定休日							14:15-15:00 Strong Back&Arms 上原	定休日	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 上原					14:25-15:15 ◎ビラUpper+ 喜舎場	定休日					14:25-15:10 Boost Upper&Lower 佐久間	●14:25-15:15 ◎ビラWaist+ 矢口	定休日		臨時休業
							15:20-15:50 ◎ビラHipLine 喜舎場							15:35-16:05 ◎ビラTotalBody 佐久間						15:35-16:05 ◎ビラTotalBody 佐久間	15:35-16:05 ◎ビラRefCore 矢口			
		16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 今野					16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 喜舎場							16:25-16:55 ◎ビラControlF 鶴田						16:25-16:55 ◎ビラRefCore 森宮	16:25-16:55 ◎ビラStretchC 小平			
		10分 17:40-18:10 ◎ビラStretchC 上原	17:40-18:30 ◎ビラB+ 喜舎場		17:45-18:15 ◎ビラRefCore 上原	10分 17:40-18:10 ◎ビラHipLine 喜舎場	17:20-17:50 ◎ビラcore 上原		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 喜舎場	17:45-18:30 Strong Back&Arms 今野	17:30-18:00 ◎ビラHipLine 喜舎場	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 浅野	17:45-18:35 ◎ビラH&L+ 佐久間	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 鶴田		17:25-17:55 ◎ビラPerBackBody 小平	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 喜舎場	17:25-17:55 ◎ビラRefCore 矢口		17:15-18:05 ◎ビラUpper+ 佐久間	17:15-18:05 ◎ビラUpper+ 小平		17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 井草	
		18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 森宮	10分 19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 喜舎場	18:45-19:30 Strong Back&Arms 佐久間	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 上原			19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 喜舎場	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 喜舎場	10分 18:30-19:20 ◎ビラB+ 森宮	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 浅野	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 佐久間			10分 18:25-19:10 Boost Upper&Lower 小平	10分 18:40-19:30 ◎ビラB+ 森宮	18:25-19:10 Power Basic 佐久間	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 佐久間				18:20-19:10 ◎ビラLower+ 森宮	
		20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 森宮	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 喜舎場	19:55-20:25 ◎ビラHipLine 喜舎場	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 佐久間	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 上原			20:00-20:30 ◎ビラRefCore 森宮	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 喜舎場	19:50-20:35 Strong Back&Arms 森宮	10分 20:00-20:50 ◎ビラB+ 森宮	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 森宮			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 森宮	20:00-20:45 Strong Back&Arms 森宮	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 喜舎場	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 喜舎場				19:40-20:25 Power Basic 森宮	
		21:20-21:50 ◎ビラcore 上原	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 佐久間	20:55-21:45 ◎ビラJumpM 佐久間	21:20-21:50 ◎ビラChestSR 佐久間	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 喜舎場			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 森宮	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 喜舎場	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 森宮	10分 21:00-21:50 ◎ビラB+ 森宮			21:00-21:50 ◎ビラB+ 森宮	21:15-21:45 ◎ビラHipLine 喜舎場	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 喜舎場	20:55-21:45 ◎ビラB+ 喜舎場				20:55-21:45 ◎ビラUpper+ 井草	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	09:00-09:30 ◎ピラControlF 小平 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 今野 11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 今野 10分 12:35-13:05 ◎ピラPerBackBody 小平 16:40-17:25 Strong Back&Arms 今野 17:55-18:25 ◎ピラRefCore 森宮 18:55-19:45 ◎ピラLower+ 森宮 20:15-20:45 ◎ピラBackStyle 小平 21:15-21:45 ◎ピラStretchC 小平	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 喜舎場 10:15-10:45 ◎ピラChestSR 喜舎場 11:15-12:05 ◎ピラB&A+ 喜舎場 12:35-13:05 ◎ピラRefBody 阿部 13:35-14:25 ◎ピラLower+ 佐久間 10分 17:55-18:25 ◎ピラPerBackBody 喜舎場 18:55-19:25 ◎ピラHipLine 喜舎場 19:55-20:25 ◎ピラRefCore 佐久間 20:55-21:45 ◎ピラUpper+ 佐久間	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 喜舎場 09:10-09:40 ◎ピラChestSR 喜舎場 10:00-10:30 ◎ピラHipLine 喜舎場 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 渡辺 12:00-12:30 ◎ピラChestSR 佐久間 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 佐久間 13:55-14:25 ◎ピラRefBody 喜舎場 14:55-15:40 Strong Back&Arms 佐久間 16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 佐久間 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 渡辺	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 佐久間 09:10-10:00 ◎ピラB&A+ 森宮 10:20-10:50 ◎ピラRefCore 森宮 11:10-12:00 ◎ピラLower+ 渡辺 12:30-13:20 ◎ピラJumpM 佐久間 13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 佐久間 14:30-15:20 ◎ピラB+ 佐久間 15:40-16:10 ◎ピラRefBody 森宮 16:30-17:00 ◎ピラRefCore 森宮 17:20-18:05 Power Basic 森宮	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 喜舎場 10:00-10:45 Power Basic 喜舎場 11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 森宮 12:35-13:25 ◎ピラLower+ 森宮 13:55-14:25 ◎ピラcore 喜舎場 17:40-18:10 ◎ピラChestSR 佐久間 18:40-19:25 Strong Back&Arms 中鉢 19:55-20:25 ◎ピラRefCore 佐久間 20:55-21:45 ◎ピラH&L+ 中鉢	09:00-09:30 ◎ピラControlF 小平 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 小平 11:15-12:05 ◎ピラLower+ 喜舎場 12:35-13:25 ◎ピラB+ 喜舎場 13:55-14:45 ◎ピラUpper+ 森宮 17:40-18:10 ◎ピラRefCore 森宮 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 森宮 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 喜舎場 21:00-21:45 Strong Back&Arms 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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+