2026年5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04月24日02:03 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)	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)
	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	－
		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森宮		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 佐久間			08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 渡辺							08:00–08:45 Strong Back&Arms 吹坂	
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森宮	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 吹坂	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 佐久間	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 森宮	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森宮	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 森宮		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 喜舎場	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 喜舎場	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 南	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 喜舎場	09:00–09:45 Power Basic 小平	09:15–10:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森宮	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 森宮	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 関口	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 佐久間	09:15–09:45 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂	
	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 森宮	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 吹坂		10:15–11:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 吹坂	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 喜舎場	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 森宮	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森宮	10:20–11:05 Strong Back&Arms 南		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 喜舎場	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 喜舎場	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 佐久間	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 喜舎場	10:15–10:45 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小平	10:35–11:05 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 佐久間		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 森宮	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 関口	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 関口	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 佐久間	10:15–11:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	
	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 喜舎場	11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗControlF 佐久間		11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮	11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗcore 喜舎場	11:20–12:05 Strong Back&Arms 吹坂	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 吹坂	11:35–12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺		11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 南	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 南	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 佐久間	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吹坂	11:15–12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小平	11:35–12:25 ◎ﾋﾞﾗB+ 吹坂		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴巻	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 関口	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 佐久間	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	11:35–12:20 Boost Upper&Lower 渡辺	
	12:40–13:25 Strong Back&Arms 喜舎場	12:35–13:25 ◎ﾋﾞﾗB+ 森宮		12:35–13:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	12:35–13:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吹坂	12:35–13:05 ◎ﾋﾞﾗChestSR 喜舎場	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 吹坂	12:55–13:25 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 喜舎場		13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 喜舎場		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 佐久間	12:35–13:20 Strong Back&Arms 吹坂	12:55–13:25 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 森宮	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴巻	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森宮	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 佐久間		12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 佐久間	
		13:55–14:40 Boost Upper&Lower 渡辺		13:55–14:25 ◎ﾋﾞﾗChestSR 喜舎場	13:55–14:40 Power Waist Shape 森宮	13:35–14:25 ◎ﾋﾞﾗJumpM 佐久間			13:55–14:25 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 喜舎場		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 宮本	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吹坂			13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮	13:55–14:45 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺							13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吹坂	
		15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮		14:55–15:25 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小平	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮	14:55–15:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺			14:55–15:25 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮							15:15–15:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐久間							14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	
	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮	16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐久間		15:55–16:40 Power Waist Shape 森宮	16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 喜舎場	16:15–16:45 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 喜舎場	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	15:55–16:45 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺					16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 佐久間		16:15–17:00 Strong Hip&Legs 佐久間							16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐久間	
	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐久間	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂	17:15–18:00 Boost Upper&Lower 渡辺	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 喜舎場	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	17:15–17:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 南		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 宮本	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森宮		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 渡辺	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 森宮	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吹坂		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 吹坂	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴巻	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴巻		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 関口	
	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐久間	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐久間		18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 森宮	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 吹坂	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 喜舎場	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 喜舎場	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小平	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 南		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 森宮	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂	18:35–19:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森宮	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 吹坂		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 南	18:40–19:25 Power Basic 吹坂	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小平	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 森宮	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐久間	
	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 喜舎場	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吹坂		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 喜舎場				19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 森宮	19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 森宮	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	19:55–20:25 ◎ﾋﾞﾗRefBody 南	20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂			20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 南	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	19:55–20:25 ◎ﾋﾞﾗRefBody 南	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小平	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺		
	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 佐久間			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 南		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 南	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森宮	21:05–21:35 ◎ﾋﾞﾗcore 吹坂	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 渡辺	20:55–21:45 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 南	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吹坂			21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 南	21:00–21:45 Strong Back&Arms 吹坂	20:55–21:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴巻	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴巻	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森宮		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	–
					08:00-08:45 Strong Hip&Legs 吹坂	
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鶴巻	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鶴巻	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 佐久間	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 小平	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 関口	09:15-10:05 ◎ピラUpper+ 渡辺	
			10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 小平			
10:20-10:50 ◎ピラChestSR 宮本	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 鶴巻	10:20-10:50 ◎ピラControlF 佐久間		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 関口	10:35-11:05 ◎ピラcore 吹坂	
11:20-11:50 ◎ピラStretchC 宮本		11:20-12:10 ◎ピラB+ 森宮	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 吹坂	11:40-12:10 ◎ピラcore 吹坂	11:35-12:25 ◎ピラLower+ 関口	
	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 渡辺					
12:20-13:10 ◎ピラLower+ 鶴巻		12:40-13:10 ◎ピラPerBackBody 小平	12:35-13:25 ◎ピラUpper+ 森宮	12:40-13:25 Power Basic 吹坂	12:55-13:25 ◎ピラRefCore 佐久間	
	12:55-13:45 ◎ピラLower+ 渡辺					
13:40-14:10 ◎ピラChestSR 宮本				13:55-14:25 ◎ピラBackStyle 佐久間	13:55-14:25 ◎ピラBackStyle 森宮	
						定休日
					14:55-15:40 Boost Upper&Lower 渡辺	
16:20-16:50 ◎ピラStretchC 宮本	16:05-16:55 ◎ピラUpper+ 鶴巻		16:20-16:50 ◎ピラcore 吹坂		16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 佐久間	
17:20-18:10 ◎ピラLower+ 関口	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 森宮	17:30-18:15 Strong Back&Arms 森宮	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 鶴巻	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 鶴巻	17:10-18:00 ◎ピラB+ 森宮	
	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 渡辺					
18:40-19:25 Power Waist Shape 森宮		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 森宮	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 渡辺	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 鶴巻		
19:55-20:25 ◎ピラRefCore 森宮	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 森宮	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 関口				
			20:00-20:45 Power Waist Shape 森宮	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 佐久間		
20:55-21:45 ◎ピラUpper+ 関口	21:00-21:45 Power Basic 森宮	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 関口	21:15-21:45 ◎ピラRefBody 森宮	21:00-21:45 Power Waist Shape 佐久間		

【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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	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+