2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 中央林間店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05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	-
		10分 08:30–09:00 Rin–Ballet 濱野		08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 鈴木	08:30–09:00 ◎ビラHipLine 鈴木	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 岩本			08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 岩本							08:30–09:00 Cardio Reform Blast 濱野							08:30–09:20 ◎ビラB+ 山本	
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岩本	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 濱野		09:50–10:20 ◎ビラHipLine 山本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 鈴木	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 岩本	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 濱野	09:30–10:20 ◎ビラA+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岩本		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 鈴木	09:30–10:15 Power Waist Shape 鈴木	09:30–10:15 Power Basic 鈴木	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 山本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 濱野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岩本	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 濱野	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 濱野	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山本	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 山本	09:50–10:20 ◎ビラChestSR 濱野	
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 岩本	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 山本		10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 鈴木	10:50–11:35 Strong Back&Arms 鈴木	11:10–11:40 SP 濱野	10:30–11:20 ◎ビラB+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 山本	10:50–11:35 Strong Back&Arms 鈴木		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 鈴木	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鈴木	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 濱野	10:30–11:20 ◎ビラA+ 山本	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 濱野	10:50–11:40 ◎ビラJumpM 濱野		10:50–11:20 ◎ビラcore 濱野	10:50–11:20 Rin–Ballet 西藤	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 濱野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鈴木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岩本	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 濱野	
	12:10–12:40 ◎ビラControlF 西藤	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 岩本		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山本	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 山本	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 濱野	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 濱野	10分 12:10–12:40 Rin–Ballet 濱野	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 鈴木		11:30–12:15 Boost Upper&Lower 岩本	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 鈴木	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 鈴木	11:50–12:40 ◎ビラB+ 山本	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 濱野		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岩本	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 濱野	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 濱野	11:50–12:20 SP 濱野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 岩本	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 山本	
	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 鈴木	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 鈴木		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 岩本	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 山本		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 鈴木	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 岩本	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 濱野		13:10–14:00 ◎ビラB+ 濱野	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 濱野	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 鈴木	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 山本	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 山本		13:10–14:00 ◎ビラA+ 山本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 濱野	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 鈴木	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 山本	13:10–13:40 ◎ビラControlF 山本	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 岩本	
																14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 鈴木								
		15:50–16:35 Boost Upper&Lower 岩本		15:50–16:20 ◎ビラRefBody 鈴木	15:50–16:40 ◎ビラLower+ 岩本	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 岩本			15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 鈴木							16:10–16:40 ◎ビラHipLine 鈴木							15:50–16:20 ◎ビラcore 山本	
						16:10–16:40 ◎ビラControlF 濱野			16:00–16:45 Boost Upper&Lower 岩本				16:40–17:30 ◎ビラLower+ 岩本										16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 山本	
	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 岩本	17:10–17:40 ◎ビラHipLine 鈴木		16:50–17:40 ◎ビラA+ 山本	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 岩本	17:10–17:40 ◎ビラcore 山本	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 鈴木	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 鈴木	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 濱野		17:10–18:00 ◎ビラJumpM 濱野		17:10–17:40 ◎ビラBackStyle 山本	10分 17:00–17:30 Rin–Ballet 濱野	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 山本		17:10–17:40 ◎ビラStretchC 濱野	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:50–17:35 Strong Hip&Legs 鈴木			16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 鈴木	
	18:30–19:00 ◎ビラcore 西藤	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 鈴木		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岩本	18:30–19:00 ◎ビラControlF 山本	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 山本	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 濱野	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 濱野	18:20–19:05 Power Basic 濱野		18:20–18:50 ◎ビラChestSR 山本	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 山本	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 岩本	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 山本	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 鈴木		18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 鈴木	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 山本	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラA+ 濱野	17:50–18:40 ◎ビラJumpM 山本	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岩本	
	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 鈴木						19:40–20:10 Rin–Ballet 濱野	19:30–20:15 Power Waist Shape 鈴木			19:20–20:10 ◎ビラA+ 濱野	19:30–20:00 ◎ビラControlF 山本	19:20–20:10 ◎ビラJumpM 濱野	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 岩本	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 岩本			19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 鈴木	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 山本	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 岩本	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 岩本	19:10–19:55 Boost Upper&Lower 岩本	
	20:50–21:20 ◎ビラHipLine 鈴木						20:40–21:30 ◎ビラLower+ 藤本	20:50–21:20 ◎ビラBackStyle 濱野			20:40–21:30 ◎ビラB+ 濱野	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 山本	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 岩本	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 岩本	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岩本			20:50–21:20 ◎ビラTotalBody 山本	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 鈴木	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 岩本	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 岩本	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 岩本	

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	−
					08:30−09:00 ◎ﾋﾟﾗcore 山本	定休日
09:30−10:00 Rin−Ballet 西藤	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鈴木	09:30−10:15 Power Basic 鈴木	09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 西藤	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩本	09:30−10:15 Strong Back&Arms 山本	
10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 西藤	10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 鈴木	10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩本	10:30−11:15 Strong Hip&Legs 山本	10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鈴木	10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗStretchC 山本	
11:50−12:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山本	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩本	12:10−13:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 鈴木	11:50−12:20 ◎ﾋﾟﾗcore 山本	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 鈴木	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木	
12:50−13:35 Power Waist Shape 西藤	13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 山本		12:50−13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 西藤	13:10−13:55 Strong Back&Arms 鈴木	13:10−13:55 Power Basic 濱野	
					15:50−16:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 鈴木	
16:50−17:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩本	17:10−17:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鈴木	17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩本	16:50−17:35 Boost Upper&Lower 岩本	16:30−17:15 Boost Upper&Lower 岩本	16:50−17:40 ◎ﾋﾟﾗA+ 濱野	
18:10−18:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山本	18:10−19:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩本	18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 濱野	18:10−18:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 山本	17:50−18:40 ◎ﾋﾟﾗA+ 濱野	18:10−19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 濱野	
19:10−19:55 Strong Back&Arms 山本	19:30−20:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山本	19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 濱野	19:10−20:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩本	19:10−20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩本		
20:30−21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩本	20:50−21:20 ◎ﾋﾟﾗControlF 山本	21:00−21:30 Cardio Reform Blast 濱野	20:30−21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩本	20:30−21:15 Power Waist Shape 濱野		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make−up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make−up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin−Ballet	Rin−Ballet	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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	◎ﾋﾟﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
6(水)	11:10−11:40	3	どすこいプッシュ！でニの腕引き締め	濱野萌子
21(木)	11:50−12:20	3	どすこいプッシュ！でニの腕引き締め	濱野萌子

○ … 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+