2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 東戸塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月26日02:00 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	Aスタジオ
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 山中 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 坂本 12:10-12:40 Rin-Ballet 坂本 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 山中 14:30-15:20 ◎ビラLower+ 山中 ●18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山中 19:45-20:30 Power Basic 坂本 21:00-21:30 Cardio Reform Blast 坂本	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中村 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 山中 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 山中 14:00-14:30 ◎ビラControlF 中村 15:00-15:30 ◎ビラHipLine 中村 17:10-17:40 ◎ビラBackStyle 坂本 18:10-18:40 Cardio Reform Blast 坂本 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 香西 20:30-21:00 Rin-Ballet 坂本	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 中村 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 香西 11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 中村 12:50-13:35 Power Basic 中村 14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 山中 15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 山中 17:50-18:20 ◎ビラRefBody 香西 18:50-19:40 ◎ビラLower+ 山中 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 香西	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 常本 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 山中 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 山中 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 君島 18:20-19:10 ◎ビラB+ 君島 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 中村 20:50-21:20 ◎ビラRefBody 中村	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 中村 10:30-11:00 ◎ビラHipLine 香西 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 香西 13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 中村 14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 君島 16:00-16:30 ◎ビラControlF 中村 18:00-18:50 ◎ビラB+ 君島 19:20-20:05 Boost Upper&Lower 中村 20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 君島	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 坂本 09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 中村 10:00-10:45 Power Basic 坂本 11:20-11:50 ◎ビラControlF 中村 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 山中 14:20-15:10 ◎ビラWaist+ 君島 15:40-16:30 ◎ビラLower+ 君島 17:00-17:30 ◎ビラRefBody 山中 18:00-18:50 ◎ビラB+ 君島	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 君島 10:50-11:40 ◎ビラB+ 君島 12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 山中 13:30-14:00 ◎ビラHipLine 香西 15:40-16:10 ◎ビラTotalBody 中村 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 香西 19:10-19:40 ◎ビラControlF 中村 20:10-20:40 Rin-Ballet 坂本 21:10-22:00 ◎ビラJumpM 坂本	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 君島 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 山中 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 君島 13:30-14:20 ◎ビラB+ 君島 14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 山中 16:10-16:55 Boost Upper&Lower 中村 19:10-19:40 ◎ビラRefCore 中村 20:10-20:40 ◎ビラStretchC 坂本 21:10-22:00 ◎ビラA+ 坂本	08:30-09:20 ◎ビラB+ 君島 09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 君島 11:10-11:55 Boost Upper&Lower 中村 12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 山中 13:50-14:20 ◎ビラRefCore 君島 14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 君島 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 香西 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 山中	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中村 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 香西 12:10-12:40 ◎ビラRefBody 中村 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 山中 14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 山中 15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 山中 18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 小野木 19:30-20:15 Power Basic 小野木 20:40-21:10 ◎ビラControlF 小野木	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 中村 10:30-11:00 ◎ビラChestSR 小野木 11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 中村 12:30-13:00 ◎ビラControlF 中村 13:30-14:20 ◎ビラJumpM 小野木 14:50-15:35 Boost Upper&Lower 小野木 16:50-17:20 ◎ビラHipLine 香西 17:50-18:20 ◎ビラcore 坂本 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 坂本 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 香西	09:30-10:00 Rin-Ballet 坂本 10:30-11:00 ◎ビラChestSR 小野木 11:30-12:00 Cardio Reform Blast 坂本 12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 山中 13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 山中 16:00-16:30 ◎ビラRefBody 香西 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 香西 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 山中	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 中村 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 中村 11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 中村 ●12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 松本 14:10-14:40 ◎ビラcore 松本 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小野木 18:20-19:10 ◎ビラJumpM 小野木 ●19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 松本 21:00-21:30 ◎ビラControlF 小野木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中村 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 坂本 12:10-12:40 ◎ビラChestSR 小野木 13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 小野木 15:00-15:30 ◎ビラControlF 中村 17:00-17:30 Rin-Ballet 坂本 18:00-18:45 Power Basic 中村 19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 中村 20:10-21:00 ◎ビラJumpM 坂本	09:30-10:00 ◎ビラcore 松本 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 坂本 11:50-12:20 ◎ビラControlF 小野木 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 山中 14:10-14:40 ◎ビラRefCore 松本 15:50-16:20 ◎ビラPerBackBody 小野木 16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 小野木 18:10-18:55 Boost Upper&Lower 山中 19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 山中 20:50-21:20 ◎ビラChestSR 小野木	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 小野木 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 小野木 12:10-12:40 ◎ビラChestSR 小野木 13:10-13:40 ◎ビラControlF 中村 16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 山中 ●17:20-18:10 ◎ビラLower+ 山中 18:40-19:30 ◎ビラB+ 中村 20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 山中	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 山中 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 山中 12:40-13:25 Power Basic 中村 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 坂本 19:20-20:10 ◎ビラA+ 坂本 20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 深澤	09:00-09:30 ◎ビラControlF 中村 09:30-10:00 Rin-Ballet 坂本 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 深澤 11:50-12:20 Cardio Reform Blast 坂本 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 山中 15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 深澤 16:40-17:30 ◎ビラB+ 深澤 18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 中村 19:00-19:30 ◎ビラControlF 中村	定休日	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 深澤 09:50-10:20 ◎ビラStretchC 坂本 10:50-11:20 Rin-Ballet 坂本 11:50-12:35 Power Basic 深澤 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 深澤 16:00-16:30 ◎ビラRefCore 中村 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 松本 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 松本	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山中 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 山中 12:10-12:40 Cardio Reform Blast 坂本 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 山中 ●14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 深澤 17:30-18:20 ◎ビラB+ 深澤 18:50-19:20 ◎ビラRefCore 深澤 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 坂本 21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 深澤

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 山中
09:30-10:00 ◎ピラRefCore 中村	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 深澤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 中村	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 山中
10:30-11:00 ◎ピラRefBody 中村	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 深澤	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中村	11:10-12:00 ◎ピラB&A+ 山中
11:30-12:15 Boost Upper&Lower 中村	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 坂本	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 坂本	12:30-13:00 Rin-Ballet 坂本
●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 山中	12:50-13:35 Power Basic 中村	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 坂本	13:30-14:00 ◎ピラcore 坂本
●14:10-15:00 ◎ピラLower+ 山中	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 山中	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 中村	14:30-15:15 Power Basic 深澤
	15:30-16:00 ◎ピラStretchC 坂本		
	16:30-17:20 ◎ピラB+ 深澤		16:30-17:00 ◎ピラChestSR 坂本
●18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 中村		17:30-18:15 Power Basic 深澤	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 深澤
19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 山中	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 山中	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 坂本	
20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 山中	●20:20-21:10 ◎ピラB&A+ 山中	20:10-21:00 ◎ピラA+ 坂本	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+