2026年5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05月23日02:07 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	－
		08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 中原		08:30–09:00 Cardio Reform Blast 宇多村	08:30–09:00 ◎ビラcore 中原	08:30–09:15 Boost Upper&Lower 山中			08:30–09:20 ◎ビラB+ 山中							08:30–09:15 Boost Upper&Lower 山中							08:30–09:15 Strong Hip&Legs 山中	
	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 宇多村	09:40–10:30 ◎ビラLower+ 山中		09:40–10:25 Strong Hip&Legs 山中	09:40–10:10 ◎ビラHipLine 中原	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 中原	09:30–10:20 ◎ビラA+ 宇多村	09:30–10:00 Rin-Ballet 宇多村	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 山中		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 宇多村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山中	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中原	09:30–10:00 ◎ビラcore 中原	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 宇多村	09:50–10:35 Strong Back&Arms 山中		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 佐藤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 山中	09:30–10:15 Power Basic 中原	09:30–10:15 Power Waist Shape 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 山中	09:50–10:35 Boost Upper&Lower 山中	
	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山中	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 山中		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 山中	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 佐藤	11:20–11:50 ◎ビラControlF 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラcore 中原	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 宇多村	11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 中原		10:30–11:00 ◎ビラStretchC 宇多村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山中	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中原	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 中原	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 宇多村	11:10–11:40 ◎ビラcore 佐藤		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラA+ 宇多村	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 中原	10:50–11:20 ◎ビラControlF 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 中原	11:10–11:40 ◎ビラHipLine 中原	
	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 山中	12:40–13:10 ◎ビラControlF 佐藤		12:30–13:15 Power Waist Shape 佐藤	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	12:30–13:15 Power Waist Shape 佐藤	11:50–12:35 Power Basic 中原	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 佐藤	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 中原		11:30–12:15 Strong Hip&Legs 山中	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 中原	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 山中	12:30–13:20 ◎ビラB+ 山中	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 佐藤	12:20–12:50 Rin-Ballet 宇多村		11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 中原	12:10–12:40 Rin-Ballet 宇多村	12:10–12:40 ◎ビラcore 佐藤	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 中原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中原	12:20–12:50 ◎ビラcore 中原	
		13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 佐藤		13:50–14:20 ◎ビラcore 佐藤		13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 山中		13:10–13:40 ◎ビラcore 佐藤	13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 佐藤		12:50–13:40 ◎ビラB+ 山中			13:10–13:40 ◎ビラcore 中原		13:30–14:20 ◎ビラA+ 宇多村		12:50–13:20 ◎ビラcore 中原			12:50–13:20 ◎ビラcore 中原	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山中	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 木戸	
								14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 中原					14:30–15:00 ◎ビラControlF 佐藤										14:30–15:15 Power Waist Shape 佐藤		
		15:20–16:05 Power Basic 中原		15:00–15:30 ◎ビラChestSR 宇多村		15:20–15:50 ◎ビラHipLine 中原		15:10–15:40 ◎ビラControlF 佐藤	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 中原				15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	15:00–15:50 ◎ビラJumpM 宇多村	15:30–16:00 Cardio Reform Blast 宇多村	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 山中		14:50–15:40 ◎ビラLower+ 木戸	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 山中		15:00–15:30 ◎ビラChestSR 宇多村		15:00–15:30 ◎ビラPerBackBody 中原	
	16:30–17:20 ◎ビラB+ 山中	16:40–17:10 Rin-Ballet 宇多村		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 山中	16:30–17:20 ◎ビラJumpM 宇多村	16:30–17:20 ◎ビラB+ 山中			16:50–17:35 Strong Hip&Legs 佐藤		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 宇多村		16:50–17:20 ◎ビラcore 中原	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 中原	16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 佐藤	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 佐藤		16:10–16:55 Power Basic 中原	16:00–16:50 ◎ビラB+ 山中		●16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 木戸		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 木戸	
	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 宇多村	17:50–18:20 ◎ビラcore 佐藤		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	18:00–18:30 ◎ビラStretchC 宇多村	18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 佐藤	18:20–19:10 ◎ビラB+ 山中	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 中原	18:10–18:40 ◎ビラcore 佐藤		18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 佐藤	18:00–18:50 ◎ビラA+ 宇多村	18:30–19:20 ◎ビラB+ 山中	18:30–19:15 Strong Back&Arms 山中	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 中原	18:00–18:30 ◎ビラControlF 佐藤		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 木戸	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 木戸	18:00–18:45 Strong Back&Arms 山中	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 木戸	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 木戸	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 木戸	
	19:10–19:55 Power Waist Shape 佐藤						19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 中原	19:50–20:35 Power Basic 中原			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:20–19:50 Rin-Ballet 宇多村	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 山中	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 山中	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 中原			19:20–20:10 ◎ビラLower+ 木戸	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 木戸	19:20–20:10 ◎ビラB+ 山中	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 木戸	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 木戸		
	20:30–21:00 ◎ビラBackStyle 佐藤											20:20–20:50 ◎ビラcore 佐藤						20:40–21:10 ◎ビラcore 佐藤		20:40–21:10 ◎ビラStretchC 宇多村	20:40–21:10 Cardio Reform Blast 宇多村	20:40–21:10 ◎ビラcore 佐藤		

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	-
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐々木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	09:30-10:15 Power Basic 佐々木	09:30-10:00 ◎ピラControlF 佐藤	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 宇多村	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 佐々木	定休日
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 佐々木	10:50-11:35 Power Basic 佐々木	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 佐藤	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 宇多村	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 山中	12:20-12:50 Cardio Reform Blast 宇多村	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 山中	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 佐々木	11:50-12:20 ◎ピラcore 中原	11:30-12:00 ◎ピラcore 佐藤	
13:30-14:20 ◎ピラLower+ 山中				12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 中原	12:40-13:30 ◎ピラJumpM 宇多村	
14:50-15:35 Power Basic 佐々木			14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 佐々木		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 中原	
	16:20-17:05 Strong Back&Arms 山中		15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 佐々木		15:20-16:10 ◎ピラB+ 佐々木	
	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 宇多村		16:40-17:30 ◎ピラB+ 山中		16:50-17:35 Power Waist Shape 佐藤	
18:20-18:50 ◎ピラHipLine 中原	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 中原	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 中原	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 山中	18:20-19:10 ◎ピラB+ 山中	18:10-18:40 ◎ピラControlF 佐藤	
19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 中原		19:50-20:20 Cardio Reform Blast 宇多村		19:40-20:25 Strong Hip&Legs 佐藤		
20:20-20:50 ◎ピラcore 佐藤	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 中原		20:00-20:30 ◎ピラcore 佐藤			
		20:50-21:20 Rin-Ballet 宇多村		21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 佐藤		

【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	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+