2026年6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15日02:10 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ビラB+ 山中							08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 宇多村							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 中原				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山中	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 山中	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 宇多村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木戸	09:30–10:00 ◎ビラcore 笠井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山中		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山中	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 中原	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 中原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木戸	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 宇多村	09:10–10:00 ◎ビラJumpM 宇多村		09:30–10:00 ◎ビラStretchC 中原	09:30–10:00 ◎ビラcore 中原	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 宇多村	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 宇多村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 木戸	09:10–10:00 ◎ビラWaist+ 木戸		09:30–10:00 ◎ビラControlF 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木戸	
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山中	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 木戸	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 宇多村	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 木戸	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 笠井	11:00–11:30 ◎ビラcore 佐藤		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 佐藤	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 中原	10:50–11:20 ◎ビラcore 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 木戸	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 中原	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 中原		10:30–11:20 ◎ビラA+ 宇多村	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 木戸	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 宇多村	10:30–11:00 10分 Rin–Ballet 宇多村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 木戸	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 木戸		10:30–11:20 ◎ビラB+ 木戸	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 木戸	
			11:30–12:20 ◎ビラLower+ 木戸		11:30–12:00 ◎ビラChestSR 宇多村				11:30–12:15 Power Basic 山中	11:55–12:25 ◎ビラBackStyle 佐藤		11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 中原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山中		10分 11:50–12:20 Rin–Ballet 宇多村	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 木戸	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 中原	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 山中					
	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 宇多村	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 木戸		10分 12:10–12:40 Rin–Ballet 宇多村		12:10–12:40 ◎ビラControlF 佐藤		12:10–12:40 ◎ビラControlF 佐藤			12:10–12:40 ◎ビラcore 佐藤								12:10–12:40 ◎ビラControlF 佐藤	12:10–12:55 Strong Back&Arms 佐藤		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 木戸		
	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 佐藤		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 木戸			10分 13:20–13:50 Rin–Ballet 宇多村			12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 山中						12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 中原								13:00–13:45 Power Waist Shape 中原	
					13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 中原						13:20–14:05 Power Basic 山中	13:30–14:00 ◎ビラcore 中原	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 山中					13:30–14:00 ◎ビラcore 中原	13:10–13:55 Power Basic 山中	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 中原				
		14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 山中			14:30–15:20 ◎ビラB+ 木戸			14:30–15:15 Boost Upper&Lower 木戸			14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 山中	10分 14:30–15:00 Rin–Ballet 宇多村			14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 中原		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 中原	14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 中原				10分 14:40–15:10 Rin–Ballet 宇多村	14:20–14:50 ◎ビラStretchC 中原	
						15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 宇多村			15:00–15:30 ◎ビラRefCore 中原			14:50–15:20 ◎ビラChestSR 宇多村			15:00–15:30 ◎ビラHipLine 中原	15:00–15:30 ◎ビラRefCore 中原			15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 山中	15:00–15:45 Power Waist Shape 佐藤		15:40–16:30 ◎ビラA+ 宇多村	15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 木戸	
		15:50–16:40 ◎ビラB+ 木戸			15:50–16:35 Strong Back&Arms 佐藤			15:50–16:20 ◎ビラcore 佐藤	16:00–16:50 ◎ビラB+ 山中				16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 中原				15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 木戸							
	16:20–17:10 ◎ビラB+ 山中			16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 山中		16:30–17:15 Power Waist Shape 中原									16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 山中				16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 木戸	16:20–16:50 ◎ビラcore 佐藤				
			17:00–17:30 ◎ビラStretchC 中原													17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 木戸	16:50–17:40 ◎ビラB+ 木戸					17:00–17:45 Power Basic 山中		
	17:40–18:30 ◎ビラA+ 宇多村		18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 中原	17:50–18:40 ◎ビラB+ 山中	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 木戸	17:50–18:35 Strong Hip&Legs 中原					17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 佐藤	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 佐藤	17:20–18:05 Power Waist Shape 中原					17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山中			17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 中原			
		18:30–19:00 ◎ビラcore 佐藤						18:10–19:00 ◎ビラB+ 木戸		18:00–18:50 ◎ビラB+ 木戸					18:30–19:20 ◎ビラLower+ 山中	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 山中							
	19:00–19:30 ◎ビラControlF 佐藤		19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 佐藤	19:20–19:50 ◎ビラcore 中原	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 木戸				18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 木戸		18:50–19:20 ◎ビラControlF 佐藤	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 佐藤				18:50–19:40 ◎ビラLower+ 新明		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山中	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 佐藤				18:40–19:25 Strong Hip&Legs 中原	
		19:30–20:00 ◎ビラBackStyle 佐藤						19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 木戸		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 山中						19:40–20:25 Power Basic 山中						19:00–19:50 ◎ビラLower+ 山中		
	10分 20:00–20:30 Rin–Ballet 佐藤								19:50–20:40 ◎ビラLower+ 木戸		19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 山中	20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 佐藤			19:50–20:40 ◎ビラB+ 山中		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 新明	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 中原	20:00–20:30 ◎ビラcore 佐藤			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 宇多村	
		20:30–21:00 ◎ビラTotalBody 中原	20:20–21:10 ◎ビラH&L+ 佐藤	20:20–21:05 Strong Hip&Legs 中原	20:30–21:00 ◎ビラTotalBody 中原					20:40–21:10 Cardio Reform Blast 宇多村												20:20–21:10 ◎ビラUpper+ 山中		

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 佐藤	09:30-10:15 Power Waist Shape 佐藤	08:00-08:30 Cardio Reform Blast 宇多村 10分 09:10-09:40 Rin-Ballet 宇多村	定休日	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 中原	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 木戸
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 佐藤 10分 11:50-12:20 Rin-Ballet 宇多村	10:20-11:10 ◎ピラA+ 笠井 11:50-12:20 ◎ピラHipLine 笠井		10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 中原 11:30-12:20 ◎ピラB+ 木戸	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 木戸 12:10-12:40 ◎ピラcore 中原
12:10-13:00 ◎ピラJumpM 宇多村 13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 宇多村		13:00-13:45 Boost Upper&Lower 木戸			
15:30-16:20 ◎ピラB+ 山中 16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 山中		14:20-15:10 ◎ピラLower+ 木戸 16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 山中 17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 山中			15:30-16:15 Boost Upper&Lower 木戸 16:50-17:20 ◎ピラStretchC 中原
19:20-20:05 Strong Hip&Legs 中原 20:40-21:25 Power Waist Shape 中原	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 木戸 19:20-20:10 ◎ピラB+ 山中 20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 山中			18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 宇多村 19:20-19:50 ◎ピラChestSR 宇多村 20:20-21:10 ◎ピラLower+ 山中	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 山中 19:30-20:20 ◎ピラB+ 山中

【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	◎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+