2026年11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11月22日02:06 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
			08:00–08:30 ◎ビラChestSR 宇多村				08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 佐藤							08:00–08:45 Power Basic 中原						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 新城		08:00–08:45 Power Basic 中原	
		09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 木戸	09:10–10:00 ◎ビラH&L+ 宇多村	09:30–10:00 ◎ビラControlF 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 木戸	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 新城	09:10–09:40 ◎ビラControlF 佐藤		09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 木戸	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 中原	09:30–10:15 Ex45ビラBackStyle 宇多村	●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 木戸	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 宇多村	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 中原		09:30–10:00 SP 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中原	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 新城	09:30–10:20 ◎ビラB+ 木戸	09:30–10:00 SP 佐藤	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 新城		09:20–09:50 SP 中原	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 新城
		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 木戸	10:40–11:10 ◎ビラControlF 佐藤	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 木戸	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 新城	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 新城		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 松林	10:30–11:00 Rin-Ballet 中原	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 宇多村	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 新城	10:30–11:15 Ex45ビラcore 宇多村	10:50–11:20 ◎ビラcore 佐藤		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:50–11:20 SP 中原	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 新城	10:50–11:20 SP 木戸	●10:30–11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 林		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 藤巻	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 新城
		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中原	11:50–12:35 Power Waist Shape 佐藤	11:30–12:15 Ex45ビラcore 宇多村	12:10–12:40 ◎ビラcore 佐藤	12:10–13:00 ◎ビラA+ 中原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 新城		11:50–12:40 ◎ビラB+ 松林	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 佐藤	11:50–12:35 Power Basic 中原	●12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 新城	11:50–12:20 Rin-Ballet 中原	12:00–12:45 Power Waist Shape 佐藤		11:50–12:20 ◎ビラChestSR 宇多村	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 佐藤	12:10–12:40 SP 中原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 新城	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 木戸	12:00–12:30 SP 林		12:00–12:30 ◎ビラChestSR 宇多村	12:10–12:40 SP 宇多村
		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 中原	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 宇多村	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 新城	13:10–14:00 ◎ビラJumpM 佐藤	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 中原	13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 木戸		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 宇多村					13:20–13:50 ◎ビラChestSR 宇多村		12:50–13:35 Ex45ビラBackStyle 宇多村	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 佐藤		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 新城	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 木戸	13:10–13:40 SP 木戸		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 藤巻	
			14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 中原			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 新城	14:50–15:20 ◎ビラRefCore 木戸					14:30–15:00 ◎ビラStretchC 木戸	15:00–15:30 Cardio Reform Blast 中原	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 宇多村				14:30–15:00 Cardio Reform Blast 中原	14:30–15:00 ◎ビラStretchC 木戸	15:00–15:30 Cardio Reform Blast 中原	14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 木戸		14:40–15:10 ◎ビラHipLine 中原	
			16:10–16:40 ◎ビラcore 佐藤				15:50–16:35 Boost Upper&Lower 新城		16:00–16:50 ◎ビラJumpM 佐藤			15:30–16:20 ◎ビラLower+ 新城	16:00–16:50 ◎ビラA+ 中原	15:50–16:20 ◎ビラHipLine 中原				15:30–16:20 ◎ビラLower+ 新城	16:00–16:50 ◎ビラJumpM 佐藤	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 新城		15:50–16:20 SP 宇多村	
		17:00–17:50 ◎ビラB+ 木戸	17:10–17:40 Rin-Ballet 中原	17:40–18:10 ◎ビラControlF 佐藤	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 木戸		17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 木戸		17:20–18:05 Ex45ビラcore 宇多村	17:00–17:50 ◎ビラA+ 中原				16:50–17:35 Ex45ビラBackStyle 宇多村			17:00–17:45 Power Waist Shape 佐藤				17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 木戸		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 藤巻	
		18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 木戸		18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 宇多村	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 木戸	18:40–19:30 ◎ビラB+ 木戸			18:40–19:10 ◎ビラChestSR 宇多村	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中原	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 宇多村	18:20–19:05 Ex45ビラBackStyle 宇多村	●18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中原			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 新城	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐藤	18:20–19:10 ◎ビラA+ 中原	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 新城	18:40–19:30 ◎ビラB+ 木戸			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宇多村
		19:40–20:25 Power Basic 中原		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 新城	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 木戸			19:40–20:30 ◎ビラB+ 木戸	19:40–20:25 Power Waist Shape 佐藤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中原	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 宇多村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 新城			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中原	19:40–20:25 Ex45ビラcore 宇多村	20:00–20:30 SP 宇多村	20:00–20:30 SP 中原				19:40–20:25 Power Waist Shape 佐藤
		21:00–21:30 Rin-Ballet 中原		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 新城	21:00–21:30 ◎ビラControlF 佐藤	●21:00–21:50 ◎ビラB+ 木戸			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 木戸	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 佐藤	21:00–21:30 Rin-Ballet 中原	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 木戸	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 新城			21:00–21:30 Rin-Ballet 中原	21:00–21:30 SP 中原	21:00–21:30 SP 宇多村	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 宇多村	21:00–21:50 ◎ビラA+ 中原			21:00–21:30 SP 佐藤

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	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JumpM 佐藤 10:50-11:20 SP 佐藤 11:50-12:40 ◎ビラB+ 木戸 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 木戸 15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 佐藤 16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 木戸 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 新城 20:00-20:30 SP 宇多村 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 新城	09:30-10:00 ◎ビラcore 佐藤 10:30-11:00 SP 佐藤 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 宇多村 12:50-13:20 ◎ビラChestSR 宇多村 18:00-18:30 SP 佐藤 19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 宇多村 20:00-20:30 ◎ビラHipLine 中原 21:00-21:45 Power Basic 中原	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 木戸 09:30-10:00 SP 木戸 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 新城 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 中原 13:20-13:50 SP 中原 14:30-15:00 ◎ビラRefCore 木戸 15:30-16:15 Boost Upper&Lower 新城 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 新城	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 木戸 10:30-11:20 ◎ビラB+ 木戸 11:50-12:20 SP 中原 12:50-13:20 ◎ビラStretchC 木戸 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 新城 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 新城 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 宇多村 21:00-21:30 SP 宇多村

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ビラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ビラ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
16(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
16(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
17(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
18(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
19(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
21(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	林杏香
21(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
23(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
23(月)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
27(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
27(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
28(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
28(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
30(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+