2026年12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15日02:14 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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Lower+ 木戸							08:00–08:30 SP 木戸							08:10–08:40 Rin-Ballet 佐藤					
	09:30–10:00 Rin-Ballet 佐藤	09:30–10:15 Ex45ビラRefBody 宇多村	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 木戸	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中原	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 木戸		09:30–10:20 ◎ビラJumpM 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 新城	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 新城	09:30–10:20 ◎ビラA+ 中原	09:10–09:40 ◎ビラRefCore 木戸		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 宇多村	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 佐藤	09:30–10:00 SP 中原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 南	09:30–10:20 ◎ビラB+ 新城	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 新城		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 木戸	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山中		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 南
	10:30–11:00 SP 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラcore 中原	10:20–10:50 SP 木戸	10:50–11:20 SP 宇多村	11:00–11:30 SP 宇多村		10:50–11:20 SP 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラB+ 新城	10:30–11:00 Rin-Ballet 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 新城	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 中原	10:20–11:05 Power Waist Shape 中原		10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 宇多村	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 佐藤	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 中原	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 木戸	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 南	10:50–11:20 SP 中原		10:50–11:20 ◎ビラControlF 木戸	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中原	10:50–11:40 ◎ビラB+ 新城
	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 木戸	11:50–12:20 SP 中原		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 山中	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 宇多村		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 新城	12:10–12:40 SP 中原	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 木戸	12:10–12:40 SP 木戸	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 新城	11:40–12:10 ◎ビラcore 中原		11:50–12:20 ◎ビラStretchC 木戸	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 新城	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 新城	11:50–12:35 Ex45ビラTotalBody 中原	12:10–12:40 SP 木戸	12:00–12:30 ◎ビラcore 中原		11:50–12:20 SP 宇多村	11:50–12:20 SP 木戸	12:10–12:40 SP 佐藤
	12:50–13:20 ◎ビラControlF 木戸	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 佐藤						13:10–13:55 Ex45ビラStretchC 中原	13:30–14:00 SP 中原	13:10–13:40 ◎ビラControlF 木戸	13:10–14:00 ◎ビラB+ 新城	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 新城		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 木戸			13:10–13:40 SP 中原		13:10–14:00 ◎ビラB+ 新城			12:50–13:20 ◎ビラHipLine 山中	
		14:10–14:40 Cardio Reform Blast 佐藤		14:30–15:15 Ex45ビラTotalBody 中原	14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 木戸			15:00–15:50 ◎ビラJumpM 佐藤	14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 木戸			14:20–15:10 ◎ビラLower+ 新城			14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 新城		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 南	14:30–15:00 ◎ビラControlF 木戸	14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 新城		14:00–14:45 Ex45ビラRefCore 宇多村	13:50–14:20 ◎ビラControlF 木戸	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 佐藤
				15:50–16:20 ◎ビラHipLine 山中	16:00–16:30 ◎ビラChestSR 宇多村			16:20–16:50 Cardio Reform Blast 佐藤	15:50–16:20 ◎ビラControlF 木戸	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 新城		15:50–16:20 SP 中原			15:20–16:10 ◎ビラB+ 新城		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 南		16:10–16:40 ◎ビラBackStyle 中原		15:20–15:50 SP 宇多村		15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 南
					17:00–17:30 SP 宇多村		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 新城			17:40–18:10 ◎ビラChestSR 宇多村	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 新城 17:30–18:00 ◎ビラcore 中原			17:10–17:55 Ex45ビラRefBody 宇多村					17:10–17:40 SP 佐藤				16:20–17:10 ◎ビラB+ 新城
	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 佐藤			18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 宇多村					18:20–19:10 ◎ビラA+ 中原					18:30–19:00 ◎ビラHipLine 宇多村	18:40–19:10 SP 佐藤	18:30–19:20 ◎ビラB+ 新城	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 南	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 新城			18:40–19:10 ◎ビラStretchC 木戸		
	18:40–19:25 Power Basic 佐藤	18:40–19:25 Power Waist Shape 中原	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 新城	19:00–19:30 SP 中原			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 新城	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 新城		18:40–19:10 ◎ビラHipLine 宇多村							19:00–19:30 SP 木戸					19:00–19:30 ◎ビラcore 中原	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 南
	20:00–20:30 SP 木戸	20:00–20:30 SP 佐藤	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 木戸	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 山中			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 佐藤	20:00–20:30 SP 佐藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 木戸	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 新城	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 新城			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 木戸	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 新城	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 新城	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 中原	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 新城			19:40–20:25 Power Basic 佐藤	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 山中	20:10–20:40 Rin-Ballet 佐藤
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 木戸	21:00–21:45 Power Basic 佐藤	21:10–21:40 SP 木戸				21:00–21:30 SP 佐藤	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 中原	21:00–21:30 SP 佐藤	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 木戸	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 新城			21:00–21:30 SP 木戸	21:00–21:30 ◎ビラBackBody 宇多村	21:10–21:40 SP 宇多村	21:00–21:30 ◎ビラcore 中原	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南			21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 佐藤	21:00–21:45 Power Waist Shape 中原	21:10–21:40 SP 宇多村

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 宇多村	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 南				
	09:10–09:40 ◎ピラChestSR 宇多村					
09:30–10:00 SP 中原		09:30–10:20 ◎ピラA+ 中原				
	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 佐藤					
10:30–11:20 ◎ピラLower+ 南						
		11:00–11:50 ◎ピラB+ 新城				
	11:30–12:15 Power Basic 佐藤					
11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 南						
		12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 新城				
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 中原					
13:15–13:45 ◎ピラControlF 木戸						
		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 南				
	14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 中原					
		15:30–16:00 ◎ピラStretchC 木戸				
	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 木戸					
15:50–16:35 Ex45ピラStretchC 中原						
		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 木戸				
	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 木戸					
17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 南						
18:30–19:00 SP 中原						
19:30–20:20 ◎ピラLower+ 南						
20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 木戸						

【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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	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
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
1(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
1(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
2(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
2(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
3(木)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
3(木)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
4(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
4(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
5(土)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
5(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
7(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
7(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
8(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
8(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
9(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
9(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
10(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
11(金)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
12(土)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
14(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
15(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
16(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
16(水)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
17(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
17(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
18(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
19(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
19(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
21(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
21(月)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
22(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木戸愛海
24(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美陽
24(木)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宇多村和奏
25(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨
25(金)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中原花梨

◎ … 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）



【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+