2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 戸塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月20日02:02 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	–
						08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 朝戸							08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 本多						08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 朝戸	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 大森			
定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 津志田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 大森	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 大森	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木戸	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 朝戸	定休日	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 本多	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 朝戸	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木戸	09:10–09:55 Strong Hip&Legs 本多	定休日	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 津志田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 大森	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 朝戸	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐々木	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 朝戸	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 大森	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	臨時休業
		10:00–10:30 ◎ビラControlF 津志田						10:00–10:50 ◎ビラJumpM 朝戸			10:10–11:00 ◎ビラB+ 朝戸				10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 津志田		10:10–10:55 Strong Hip&Legs 朝戸	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 佐々木				10:30–11:20 ◎ビラB+ 佐々木	
	10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐々木		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 大森	10:20–11:05 Power Waist Shape 本多	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木戸	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 木戸		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	10:20–11:05 Power Waist Shape 朝戸		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 大森	10:30–11:20 ◎ビラB+ 大森		10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 大森			10:20–10:50 ◎ビラRefCore 佐々木	10:40–11:30 ◎ビラB+ 佐々木	11:00–11:30 ◎ビラcore 朝戸		
		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 朝戸													11:00–11:50 ◎ビラLower+ 佐々木			11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 朝戸				
	11:40–12:10 ◎ビラcore 朝戸		11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 本多	11:40–12:30 ◎ビラB+ 大森	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 本多			11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 朝戸	11:40–12:10 ◎ビラControlF 本多	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 佐々木	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 大森	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 大森			11:40–12:30 ◎ビラLower+ 津志田	11:30–12:20 ◎ビラB+ 佐々木						
						12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 木戸							12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 大森						12:10–12:55 Strong Hip&Legs 佐々木	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 大森		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 大森	
		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 佐々木						12:40–13:25 Strong Back&Arms 本多	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 本多			12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 大森			12:20–13:10 ◎ビラB+ 佐々木			12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 朝戸					
				13:00–13:50 ◎ビラLower+ 大森	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 本多					13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	13:10–13:55 Strong Back&Arms 大森				13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 津志田					13:30–14:00 ◎ビラcore 朝戸	13:20–14:10 ◎ビラB+ 佐々木	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 佐々木	
						13:40–14:30 ◎ビラJumpM 津志田							13:30–14:15 Strong Back&Arms 本多										
			14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 大森	14:20–14:50 ◎ビラChestSR 本多					14:40–15:30 ◎ビラLower+ 木戸								14:10–14:40 ◎ビラcore 朝戸			14:40–15:10 ◎ビラChestSR 本多				
						15:10–15:40 ◎ビラBackStyle 津志田							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 大森				15:10–16:00 ◎ビラLower+ 大森							
			15:30–16:00 ◎ビラChestSR 本多																15:50–16:40 ◎ビラLower+ 本多				
					16:00–16:50 ◎ビラLower+ 木戸	16:20–16:50 ◎ビラControlF 本多			16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 本多			16:00–16:30 ◎ビラRefBody 朝戸			16:20–17:10 ◎ビラA+ 津志田					16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 朝戸			
			16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 本多										16:30–17:00 ◎ビラcore 朝戸			16:50–17:20 ◎ビラControlF 本多							
				17:00–17:50 ◎ビラB+ 佐々木				17:00–17:50 ◎ビラLower+ 大森		17:00–17:50 ◎ビラB+ 本多	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 大森							17:20–17:50 ◎ビラRefCore 佐々木				
		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 朝戸			17:20–17:50 ◎ビラRefBody 大森	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 本多							17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 朝戸		17:40–18:10 ◎ビラChestSR 本多					17:50–18:35 Strong Hip&Legs 佐々木		17:30–18:20 ◎ビラA+ 津志田	
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 木戸			18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラB+ 佐々木			18:20–19:10 ◎ビラB+ 大森	●18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 大森	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐々木	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 大森	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 佐々木				18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 大森	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 佐々木						
		18:40–19:10 ◎ビラcore 朝戸	18:30–19:20 ◎ビラA+ 津志田												18:40–19:10 ◎ビラRefCore 佐々木			18:40–19:30 ◎ビラB+ 大森	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 本多			18:50–19:40 ◎ビラLower+ 大森	
	19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 本多	19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐々木	19:50–20:35 Strong Back&Arms 朝戸	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 朝戸	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 佐々木			19:40–20:10 ◎ビラcore 朝戸	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 木戸	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 本多	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 佐々木	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 朝戸			19:40–20:25 Strong Hip&Legs 本多	19:30–20:00 ◎ビラChestSR 本多	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 佐々木					
																		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 大森				20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 津志田	
	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 本多	21:00–21:45 Power Waist Shape 佐々木	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 朝戸	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 朝戸	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 大森			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 大森	21:00–21:45 Power Waist Shape 大森	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 本多	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 佐々木	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 朝戸			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 本多	20:40–21:25 Strong Back&Arms 本多	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 大森	21:00–21:30 ◎ビラControlF 本多				21:10–21:40 ◎ビラHipLine 津志田	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 朝戸 10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 朝戸 11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 本多 14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 本多 15:50–16:20 ◎ピラRefBody 朝戸 18:20–18:50 ◎ピラControlF 本多 19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 佐々木 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 佐々木	09:00–09:45 Strong Back&Arms 朝戸 10:20–11:10 ◎ピラLower+ 朝戸 11:40–12:30 ◎ピラB+ 大森 13:00–13:30 ◎ピラcore 朝戸 16:00–16:30 ◎ピラRefCore 大森 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 木戸 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 木戸 19:40–20:10 ◎ピラChestSR 本多 20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 本多	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 佐々木 09:10–10:00 ◎ピラH&L+ 佐々木 ●10:40–11:30 ◎ピラB+ 大森 12:10–12:55 Power Waist Shape 佐々木 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 大森 15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 大森 16:30–17:20 ◎ピラJumpM 朝戸 18:00–18:30 ◎ピラcore 朝戸	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 本多 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 本多 10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 佐々木 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 佐々木 13:40–14:25 Strong Back&Arms 大森 15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 本多 16:30–17:00 ◎ピラRefBody 大森 17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 大森	09:00–09:30 ◎ピラcore 朝戸 10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 朝戸 11:00–11:45 Strong Hip&Legs 本多 12:20–12:50 ◎ピラPerBackBody 本多 13:20–14:10 ◎ピラB+ 朝戸 16:00–16:45 Strong Back&Arms 本多 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 大森 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 大森 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 津志田 21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 津志田	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 佐々木 10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 佐々木 11:20–12:05 Power Waist Shape 朝戸 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 朝戸 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 本多 17:40–18:30 ◎ピラB+ 佐々木 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 朝戸 20:00–20:30 ◎ピラChestSR 本多 21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 本多

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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
3.5	◎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	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+