2026年5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05月24日02:03 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	–
		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 本多		08:00–08:45 Power Basic 石原	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 木戸	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 津志田		09:00–09:30 ◎ピラControlF 本多	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 木戸				09:00–09:30 ◎ピラChestSR 本多		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 石原							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	
	09:00–09:50 ◎ピラB+ 朝戸	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 本多		09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 石原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 木戸	09:10–10:00 ◎ピラA+ 津志田	09:00–09:50 ◎ピラB+ 石原		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 佐々木		09:00–09:45 Power Basic 石原	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 朝戸		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	09:30–10:00 ◎ピラcore 石原		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 石原	09:00–09:45 Power Basic 佐々木	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 石原	09:00–09:30 ◎ピラcore 朝戸	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 朝戸	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 佐々木	
	10:20–10:50 ◎ピラcore 朝戸					10:40–11:10 ◎ピラControlF 本多	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 本多	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 本多			10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 石原	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 佐々木	10:20–11:10 ◎ピラB+ 石原	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 本多	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 津志田			10:20–10:50 ◎ピラRefBody 石原	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 石原	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 朝戸	10:00–10:45 Strong Back&Arms 朝戸	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 朝戸	11:00–11:30 ◎ピラChestSR 本多	
	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 木戸	10:40–11:25 Power Basic 石原		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 佐々木	11:00–11:50 ◎ピラJumpM 朝戸		11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 本多	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 石原			11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	11:40–12:30 ◎ピラB+ 石原	11:40–12:25 Power Waist Shape 石原	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 本多	11:20–12:10 ◎ピラA+ 津志田	10:40–11:30 ◎ピラB+ 佐々木		11:20–12:05 Strong Hip&Legs 朝戸	11:40–12:10 ◎ピラcore 石原	11:40–12:25 Strong Back&Arms 朝戸	11:20–12:10 ◎ピラB+ 石原	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 本多		
		12:00–12:30 ◎ピラRefBody 石原		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 石原	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 朝戸	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 佐々木			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 木戸							12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 朝戸						12:10–13:00 ◎ピラB+ 本多	
	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 木戸						12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 石原				13:00–13:50 ◎ピラLower+ 木戸	13:00–13:30 ◎ピラcore 石原	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 朝戸	12:40–13:30 ◎ピラB+ 佐々木	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 佐々木			12:40–13:30 ◎ピラJumpM 朝戸	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 佐々木		12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 佐々木	13:00–13:30 ◎ピラControlF 本多	
		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 木戸		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 津志田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 木戸			13:40–14:25 Power Basic 佐々木							13:20–14:10 ◎ピラJumpM 朝戸						13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 津志田	
														14:00–14:30 ◎ピラRefCore 佐々木	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 津志田				14:00–14:30 ◎ピラRefCore 佐々木					
		14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 木戸			14:50–15:20 ◎ピラHipLine 津志田	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 木戸			15:00–15:30 ◎ピラcore 朝戸		14:20–15:05 Strong Back&Arms 本多					14:50–15:20 ◎ピラRefCore 佐々木				14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 朝戸			14:50–15:40 ◎ピラA+ 津志田	
				15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 佐々木																15:20–16:05 Strong Hip&Legs 佐々木				
					16:00–16:50 ◎ピラLower+ 佐々木											16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 木戸								
		16:10–16:55 Power Waist Shape 石原		16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 本多		16:10–16:55 Power Waist Shape 佐々木			16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 朝戸												16:10–16:40 ◎ピラRefBody 石原	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 朝戸	
	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 佐々木							17:00–17:45 Strong Hip&Legs 本多				17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 石原	17:00–17:30 ◎ピラcore 朝戸					17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 本多			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	17:10–17:55 Strong Back&Arms 朝戸		
		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 木戸		17:40–18:10 ◎ピラChestSR 本多	17:30–18:20 ◎ピラA+ 津志田	17:30–18:20 ◎ピラB+ 佐々木	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 朝戸		17:40–18:10 ◎ピラControlF 本多		17:50–18:20 ◎ピラRefCore 佐々木			17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 石原	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 朝戸	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 木戸			17:50–18:20 ◎ピラChestSR 本多			17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 朝戸	
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 木戸						18:50–19:20 ◎ピラRefCore 佐々木	18:20–19:10 ◎ピラB+ 朝戸				18:20–18:50 ◎ピラChestSR 本多	18:00–18:45 Strong Back&Arms 石原		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 朝戸			18:20–19:05 Strong Back&Arms 朝戸	18:20–19:10 ◎ピラB+ 石原	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 本多	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石原	18:30–19:15 Power Basic 本多		
							19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 木戸	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 朝戸			18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 木戸	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 木戸	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 木戸	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 石原	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 本多			19:40–20:30 ◎ピラB+ 本多	19:40–20:10 ◎ピラControlF 本多	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 佐々木	19:40–20:25 Strong Back&Arms 石原	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 石原	
	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 佐々木										20:10–20:55 Strong Hip&Legs 本多	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 木戸	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 木戸	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 朝戸	20:40–21:30 ◎ピラB+ 本多			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 本多	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 本多	21:10–21:55 Power Waist Shape 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 佐々木	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 石原	
	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 佐々木						21:10–22:00 ◎ピラLower+ 木戸	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 朝戸			21:30–22:00 ◎ピラControlF 本多			21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 朝戸									

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	-
					08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸	臨時休業
09:00-09:45 Strong Back&Arms 朝戸	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 津志田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木戸	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石原	09:00-09:45 Strong Back&Arms 朝戸	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸	
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝戸	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 津志田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木戸	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 石原	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	
			11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本多			
11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本多	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本多	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石原		11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木戸	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 石原	
			12:20-13:05 Boost Upper&Lower 石原			
13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸				13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木戸	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	
		14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木戸		14:20-15:05 Strong Hip&Legs 朝戸	14:50-15:35 Strong Back&Arms 石原	
		15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸				
					16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 本多	
16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 本多						
				17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本多	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 本多	
18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本多	18:20-19:05 Power Basic 石原	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 本多	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木戸		
19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本多		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 朝戸	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本多			
20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 津志田	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 朝戸			20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本多		
		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木戸			
21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 津志田	21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸			21:10-21:55 Power Basic 本多		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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+