2026年6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02:07 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	Aスタジオ
						08:00–08:30 ◎ビラRefCore 佐々木							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 原田							08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 本多					
	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 本多	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 神山	09:00–09:30 ◎ビラcore 朝戸	09:10–09:40 ◎ビラHipLine 津志田		09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 本多	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 原田	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 朝戸	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 原田		09:00–09:50 ◎ビラA+ 津志田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 津志田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原田	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 本多	09:10–09:55 Power Basic 本多		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 本多	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 原田
	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 佐々木	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 佐々木	10:20–11:05 Power Basic 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 神山	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 原田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 原田	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 佐々木	10:00–10:45 Strong Back&Arms 朝戸	11:00–11:30 ◎ビラcore 朝戸		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 津志田	10:20–11:05 Power Waist Shape 佐々木	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 津志田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田	10:00–10:45 Strong Back&Arms 本多	10:30–11:20 ◎ビラA+ 津志田		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 本多	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 原田
	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 原田	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 神山	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 神山	11:20–12:05 Power Waist Shape 朝戸	11:20–12:10 ◎ビラB+ 神山	11:40–12:10 ◎ビラcore 朝戸		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 原田	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 本多	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 原田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 本多	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 朝戸		11:30–12:20 ◎ビラB+ 本多	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 津志田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐々木	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 津志田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 原田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 津志田		11:40–12:25 Strong Back&Arms 本多	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 本多
	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 神山			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 朝戸		12:40–13:30 ◎ビラA+ 津志田		12:40–13:25 Strong Hip&Legs 本多	●13:00–13:50 ◎ビラB+ 朝戸		12:40–13:10 ◎ビラControlF 本多		13:20–13:50 ◎ビラChestSR 本多				12:40–13:10 ◎ビラControlF 津志田	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 原田		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 朝戸		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 朝戸		12:40–13:25 Strong Hip&Legs 本多
	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 原田		14:00–14:30 ◎ビラRefCore 神山		14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 神山	14:00–14:45 Strong Hip&Legs 佐々木							14:20–15:10 ◎ビラB+ 本多		14:00–14:30 ◎ビラHipLine 津志田	14:20–15:10 ◎ビラJumpM 津志田			14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 原田	14:10–15:00 ◎ビラJumpM 朝戸				
	15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 神山		15:00–15:45 Strong Hip&Legs 神山		15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 神山	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 佐々木					15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 朝戸		15:40–16:10 ◎ビラRefCore 佐々木		15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 本多	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 原田			15:50–16:20 ◎ビラcore 朝戸	15:30–16:00 ◎ビラControlF 津志田				
						16:40–17:30 ◎ビラB+ 朝戸					16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 原田	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 本多	16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 本多							16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 佐々木			
	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 朝戸	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 原田	17:50–18:20 ◎ビラChestSR 本多	17:30–18:00 ◎ビラControlF 本多	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 原田	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 朝戸		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 原田	●17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 原田				●17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 佐々木		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 原田		17:00–17:50 ◎ビラJumpM 朝戸	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 津志田			17:20–18:05 Power Waist Shape 佐々木			17:00–17:50 ◎ビラB+ 佐々木
	18:50–19:35 Strong Back&Arms 神山	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 原田	18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 本多	●18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 本多	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 原田			18:30–19:00 ◎ビラcore 朝戸	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 本多	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 原田	●18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 本多	18:20–19:05 Power Waist Shape 佐々木			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 原田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 原田	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラA+ 津志田	18:30–19:20 ◎ビラB+ 朝戸	17:50–18:35 Strong Hip&Legs 佐々木		18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 朝戸	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 佐々木	18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 津志田
	20:10–21:00 ◎ビラB+ 神山	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 朝戸	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 原田	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 佐々木	20:10–20:40 ◎ビラControlF 本多			19:30–20:20 ◎ビラB+ 佐々木	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 朝戸	19:50–20:20 ◎ビラcore 朝戸	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 原田	19:40–20:10 ◎ビラControlF 本多			20:00–20:50 ◎ビラJumpM 朝戸	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 本多	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 朝戸	19:40–20:30 ◎ビラB+ 朝戸	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 佐々木			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐々木	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 佐々木	19:20–20:10 ◎ビラA+ 津志田
	21:30–22:00 ◎ビラcore 朝戸	21:10–22:00 ◎ビラJumpM 朝戸	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原田	21:10–21:55 Power Basic 佐々木	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 本多			20:50–21:35 Power Waist Shape 佐々木	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 朝戸	20:50–21:35 Strong Back&Arms 朝戸	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 原田	20:40–21:30 ◎ビラB+ 本多			21:20–22:05 Strong Back&Arms 朝戸	21:10–21:55 Strong Hip&Legs 本多	20:40–21:30 ◎ビラB+ 朝戸	21:00–21:30 ◎ビラcore 朝戸	21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 佐々木			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 佐々木	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 朝戸	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 佐々木

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
臨時休業	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田 15:00-15:45 Power Waist Shape 佐々木 16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田 18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木 20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本多 21:10-21:55 Power Basic 本多	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田 ●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 津志田 14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本多 15:30-16:15 Strong Hip&Legs 本多 16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田 18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 津志田	定休日	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐々木 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 本多 12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 本多 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 本多 19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田 20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	09:00-09:45 Power Basic 佐々木 10:20-11:05 Strong Hip&Legs 佐々木 11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 本多 ●12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 本多 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田 19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 津志田 20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田

【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+