2026年7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06月16日02:12 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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B&A+ 佐々木							08:00–08:30 ◎ビラControlF 西藤							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 原田		08:00–08:50 ◎ビラB+ 木村				
	09:00–09:50 ◎ビラB+ 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 久野	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 久野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 佐々木		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 木村	08:00–09:30 ◎ビラcore 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 薄井		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 原田	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 木村	09:30–10:00 SP 木村		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原田	09:00–09:30 SP 木村		09:00–09:45 Power Basic 佐々木
	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 朝戸	10:20–11:05 Power Basic 久野	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 久野	10:40–11:30 ◎ビラA+ 西藤		10:20–11:05 Power Waist Shape 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 佐々木	10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐々木	10:00–10:45 Power Basic 木村	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 原田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 澤谷		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田	10:20–11:10 ◎ビラA+ 津志田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 佐々木	10:20–11:05 Power Basic 木村	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 原田		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 木村	10:20–10:50 SP 佐々木
	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 佐々木	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 朝戸	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐々木	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 西藤		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 木村	11:40–12:10 ◎ビラcore 朝戸	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 朝戸	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 久野	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 原田	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 薄井		11:40–12:10 SP 津志田	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 原田	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 佐々木	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 久野	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 久野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 原田		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 原田	11:40–12:10 SP 佐々木	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 長嶋	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 木村
	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 佐々木	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 久野		13:20–14:10 ◎ビラJumpM 常木		13:00–13:30 ◎ビラHipLine 木村	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 朝戸			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 澤谷			13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 原田		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 原田		13:00–13:30 SP 木村	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 木村			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 原田	12:20–12:50 ◎ビラControlF 津志田	12:20–13:10 ◎ビラA+ 津志田
				14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 常木				14:00–14:50 ◎ビラLower+ 久野	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 佐々木		14:00–14:50 ◎ビラA+ 宮澤		15:00–15:30 ◎ビラChestSR 津志田	14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 津志田		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 朝戸		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 久野		12:50–13:20 SP 朝戸			
	16:40–17:25 Strong Back&Arms 木村	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 原田		16:20–17:10 ◎ビラB+ 片山		17:30–18:00 ◎ビラRefBody 久野	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 原田	15:20–15:50 ◎ビラRefBody 久野	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 木村	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 原田	15:20–15:50 ◎ビラHipLine 宮澤		17:20–18:05 Strong Hip&Legs 朝戸	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 原田	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 原田	15:20–15:50 SP 朝戸	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 久野	15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 佐々木		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 原田			臨時休業
				17:50–18:20 ◎ビラControlF 片山						17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 木村	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 福田		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 朝戸	17:30–18:20 ◎ビラB+ 木村		18:20–18:50 SP 朝戸	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 久野	16:50–17:20 SP 佐々木		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 久野			
	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 木村	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 原田	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 朝戸			18:30–19:20 ◎ビラLower+ 原田	17:30–18:15 Power Basic 木村	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 朝戸	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 久野	18:40–19:30 ◎ビラB+ 久野	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 福田		19:40–20:30 ◎ビラB+ 木村	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 朝戸	19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 木村	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 久野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐々木	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 久野		17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 久野	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 佐々木	17:20–17:50 SP 木村	
	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 原田	19:40–20:10 ◎ビラcore 朝戸	19:20–20:05 Power Basic 木村			19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 原田	18:45–19:15 ◎ビラTotalBody 木村	19:40–20:10 ◎ビラcore 朝戸	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 木村			20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 木村	20:10–21:00 ◎ビラH&L+ 朝戸		20:40–21:30 ◎ビラB+ 久野	21:00–21:30 SP 佐々木			18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 佐々木	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 原田
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 原田	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 朝戸	●20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 木村			21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 久野	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 久野	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 佐々木	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 木村			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 木村	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 木村	21:30–22:00 ◎ビラcore 朝戸					19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 朝戸	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 原田	19:40–20:10 SP 朝戸
																				21:00–21:30 SP 朝戸	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 原田	20:40–21:30 ◎ビラB+ 朝戸

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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A+ 津志田	定休日					
09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 津志田		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 木村	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木	09:00-09:30 SP 津志田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸
10:20-10:50 SP 木村		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久野	10:20-10:50 SP 木村	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村		11:40-12:10 SP 朝戸	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 佐々木	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野
12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 津志田		12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久野	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	13:00-13:30 SP 木村	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 津志田	
13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐々木						
14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸						14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野
15:00-15:30 SP 佐々木						
15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐々木						15:50-16:20 SP 木村
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久野						
17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野		17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	17:20-17:50 SP 朝戸	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 佐々木	
				18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸	18:20-18:50 SP 佐々木	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 木村
		18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	19:40-20:10 SP 木村
		20:10-20:40 SP 佐々木	20:10-20:55 Power Waist Shape 朝戸			
		21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	21:30-22:00 SP 朝戸	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野	20:40-21:25 Power Basic 木村	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	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

【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
13(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
16(木)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
16(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
17(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
18(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
18(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
20(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
20(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
21(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
22(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
22(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
24(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
24(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
25(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
27(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
27(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
28(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
28(火)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
29(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
29(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
30(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
30(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
31(金)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
31(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香

◎ … 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+