2026年9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08月23日02:08 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	Aスタジオ
					08:00–08:45 Boost Upper&Lower 原田							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 原田							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 朝戸		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	08:00–08:30 SP 木村	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 原田	
	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 原田	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 木村	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラB+ 朝戸	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 原田		09:00–09:30 ◎ビラControlF 津志田	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 原田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 木村	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 朝戸	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 原田		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 木村	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 木村	09:30–10:00 SP 朝戸		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 佐々木	09:10–09:55 Strong Hip&Legs 木村	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 原田	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 朝戸
	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 原田	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 木村	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 朝戸	10:40–11:10 ◎ビラcore 朝戸		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 原田	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 木村	10:20–11:10 ◎ビラB+ 亀山	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 朝戸	10:40–11:30 ◎ビラB+ 朝戸		10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 木村	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 朝戸	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 佐々木	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 木村	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 朝戸		10:40–11:10 SP 佐々木	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 木村	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 原田	10:20–10:50 SP 朝戸
	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 木村	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 朝戸	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 朝戸	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 朝戸		11:20–11:50 ◎ビラRefBody 原田	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 朝戸	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 木村	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 亀山	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	12:00–12:30 Cardio Reform Blast 朝戸		11:40–12:10 ◎ビラRefBody 木村	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 木村	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 朝戸	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 原田	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 佐々木	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木村		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 原田	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 佐々木		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 佐々木
	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 佐々木	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 原田	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 木村		13:00–13:30 Cardio Reform Blast 朝戸			13:00–13:30 Cardio Reform Blast 朝戸	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 原田	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 亀山	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 佐々木	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 朝戸			12:20–13:10 ◎ビラJumpM 朝戸	12:40–13:10 SP 木村	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 原田	13:00–13:30 SP 佐々木	13:00–13:50 ◎ビラB+ 木村		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 原田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 佐々木	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	
		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 原田	13:40–14:30 ◎ビラB+ 木村	14:30–15:00 ◎ビラHipLine 木村	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	定休日			14:30–15:00 ◎ビラRefBody 佐々木	14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 木村		14:00–14:45 Power Waist Shape 佐々木	定休日	14:30–15:00 ◎ビラcore 木村		14:30–15:20 ◎ビラB+ 木村			14:20–14:50 SP 木村	定休日	14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 原田	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 佐々木	13:20–13:50 SP 佐々木	
	16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 津志田	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 原田		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	15:20–16:05 Power Waist Shape 佐々木				15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 原田	15:50–16:20 ◎ビラBackStyle 木村	16:00–16:30 ◎ビラRefBody 佐々木	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 原田		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 木村		15:50–16:20 SP 木村			15:20–16:10 ◎ビラLower+ 佐々木		15:40–16:10 SP 朝戸	15:30–16:00 Cardio Reform Blast 朝戸	15:40–16:10 ◎ビラPerBackBody 津志田	
	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 原田		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 木村	17:00–17:50 ◎ビラB+ 佐々木	16:40–17:30 ◎ビラB+ 木村			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 原田			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 朝戸	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 佐々木			16:30–17:20 ◎ビラB+ 佐々木			17:00–17:30 SP 木村	16:40–17:25 Power Basic 佐々木		16:40–17:25 Power Waist Shape 朝戸	16:30–17:00 SP 朝戸	16:40–17:25 Strong Hip&Legs 津志田	
					18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 木村		17:50–18:40 ◎ビラLower+ 原田					17:40–18:30 ◎ビラLower+ 佐々木		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 原田			17:30–18:00 ◎ビラRefBody 原田					17:30–18:20 ◎ビラB+ 朝戸		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 原田
	18:20–19:10 ◎ビラB+ 佐々木	18:50–19:20 ◎ビラControlF 津志田	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 原田	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 佐々木			19:10–19:40 ◎ビラRefCore 木村	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 朝戸	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 原田	18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 木村	18:20–19:10 ◎ビラB+ 木村			18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 津志田	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 津志田	18:30–19:00 SP 朝戸	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 佐々木	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 佐々木		18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 朝戸		18:00–18:30 SP 津志田	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 原田
	19:40–20:10 ◎ビラControlF 津志田	19:50–20:40 ◎ビラA+ 津志田	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 原田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 木村				19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐々木	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 佐々木	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 原田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 木村			19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 原田	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 津志田	19:40–20:30 ◎ビラA+ 津志田	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 朝戸	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 原田					20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 木村
	20:40–21:30 ◎ビラA+ 津志田	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 津志田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 原田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 木村			20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 木村	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 佐々木	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 佐々木	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原田	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 木村			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原田	20:30–21:00 ◎ビラControlF 津志田	21:00–21:30 SP 津志田	20:50–21:35 Power Waist Shape 朝戸	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 原田					21:30–22:00 SP 木村
							21:30–22:00 ◎ビラHipLine 佐々木								21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 津志田									

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
－	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 木村	定休日			
	09:30-10:00 SP 木村		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田
	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸		10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田
	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 朝戸		11:40-12:10 SP 朝戸	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	11:40-12:10 SP 津志田
	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 朝戸	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田
	14:10-14:40 SP 佐々木			14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	
	15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田			15:50-16:20 SP 佐々木	
	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田		17:20-17:50 SP 木村		
	18:00-18:30 SP 佐々木		18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸	18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木村
			19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村	19:10-19:40 SP 木村	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 津志田
			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村
				21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 木村	21:30-22:00 SP 木村

【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
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
4	◎ﾋﾞﾗ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
16(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
16(水)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花
17(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良
18(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼
18(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
19(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良
19(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼
21(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
22(火)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良
23(水)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼
23(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花
24(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良
24(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
26(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
26(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼
26(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼
28(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
29(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼
29(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香
30(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花
30(水)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 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）

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+