2026年11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11月22日02:01 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	Aスタジオ
定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 木村 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 木村 11:40–12:10 ◎ビラRefBody 原田 14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 佐々木 15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 佐々木 17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 木村 18:50–19:40 ◎ビラB+ 佐々木 20:10–21:00 ◎ビラJumpM 津志田 21:30–22:00 ◎ビラChestSR 津志田	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 木村 09:30–10:00 ◎ビラcore 木村 10:30–11:20 ◎ビラB+ 木村 11:50–12:35 Strong Hip&Legs 原田 13:10–13:40 ◎ビラRefBody 原田 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 原田 15:30–16:15 Ex45ビラRefBody 津志田 16:50–17:20 ◎ビラControlF 津志田 18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 津志田	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 佐々木 10:00–10:50 ◎ビラA+ 佐々木 11:20–11:50 Cardio Reform Blast 朝戸 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 原田 19:10–19:40 ◎ビラcore 木村 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 原田 21:10–22:00 ◎ビラLower+ 木村	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 朝戸 10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 朝戸 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 朝戸 14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 佐々木 15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 佐々木 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 木村 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 木村 21:00–21:30 ◎ビラcore 木村	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 朝戸 10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 朝戸 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 朝戸 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 原田 13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 原田 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 原田 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 佐々木 19:40–20:10 ◎ビラHipLine 佐々木 20:40–21:30 ◎ビラB+ 佐々木	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 朝戸 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 朝戸 10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木 11:50–12:40 ◎ビラB+ 佐々木 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 木村 14:10–14:40 ◎ビラcore 木村 16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 原田 17:50–18:20 ◎ビラRefBody 原田 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 佐々木 19:40–20:10 ◎ビラHipLine 佐々木 20:40–21:30 ◎ビラB+ 佐々木	定休日	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 津志田 10:00–10:50 ◎ビラA+ 津志田 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐々木 12:40–13:30 ◎ビラB+ 佐々木 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 朝戸 17:50–18:20 ◎ビラcore 朝戸 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 原田 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 原田 21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 原田	08:00–08:50 ◎ビラBackStyle 木村 10:00–10:45 Power Basic 木村 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 亀山 12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 亀山 14:00–14:30 ◎ビラHipLine 佐々木 15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 佐々木 16:30–17:20 ◎ビラB+ 朝戸 18:20–19:10 ◎ビラB+ 朝戸 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 朝戸 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 木村 10:20–10:50 ◎ビラcore 木村 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 荒川 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 荒川 16:30–17:20 ◎ビラB+ 佐々木 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 荒川 18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木 19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 原田 21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 原田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 木村 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 木村 ●11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 木村 12:40–13:10 ◎ビラRefCore 朝戸 14:30–15:00 Cardio Reform Blast 朝戸 15:30–16:20 ◎ビラB+ 木村 17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 原田 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 原田 18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木 19:40–20:10 ◎ビラRefBody 原田 20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 原田	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 木村 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 木村 11:20–12:10 ◎ビラB+ 木村 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 木村 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 木村 14:10–14:40 ◎ビラcore 木村 15:10–16:00 ◎ビラB+ 朝戸 16:30–17:20 ◎ビラJumpM 朝戸 18:00–18:30 Cardio Reform Blast 朝戸	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 佐々木 10:00–10:45 Strong Hip&Legs 木村 10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木 11:50–12:40 ◎ビラB+ 佐々木 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 木村 14:10–14:40 ◎ビラcore 木村 15:10–16:00 ◎ビラB+ 朝戸 16:30–17:20 ◎ビラJumpM 朝戸 18:00–18:30 Cardio Reform Blast 朝戸 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 朝戸 21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 朝戸	定休日	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 原田 10:20–10:50 SP 原田 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 原田 14:00–14:50 ◎ビラA+ 津志田 15:20–15:50 SP 津志田 18:20–19:10 ◎ビラB+ 津志田 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 木村 21:00–21:30 ◎ビラcore 木村	09:00–09:30 SP 佐々木 10:00–10:30 ◎ビラHipLine 佐々木 11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 原田 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 佐々木 16:00–16:30 SP 原田 17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 原田 18:20–19:10 ◎ビラJumpM 朝戸 19:40–20:10 ◎ビラcore 朝戸 20:40–21:30 ◎ビラB+ 朝戸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木 10:20–10:50 SP 佐々木 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 朝戸 12:40–13:10 Cardio Reform Blast 朝戸 13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 佐々木 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 朝戸 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 原田 21:00–21:30 SP 原田	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 木村 10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 木村 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 木村 12:40–13:10 SP 佐々木 17:20–17:50 SP 佐々木 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 原田 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 原田 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 原田	09:00–09:30 SP 木村 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 木村 11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 木村 12:20–12:50 Cardio Reform Blast 朝戸 14:30–15:20 ◎ビラB+ 佐々木 15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 朝戸 18:50–19:20 SP 佐々木 19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 津志田 21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 津志田	09:00–09:30 ◎ビラA+ 津志田 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 原田 10:50–11:20 SP 朝戸 11:50–12:35 Strong Back&Arms 朝戸 13:10–13:40 ◎ビラcore 木村 14:10–14:40 SP 木村 15:10–15:55 Ex45ビラRefCore 津志田 16:30–17:20 ◎ビラB+ 津志田 18:00–18:30 ◎ビラChestSR 津志田	定休日	08:00–08:50 ◎ビラA+ 津志田 09:30–10:00 SP 津志田 10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 津志田 11:50–12:20 ◎ビラHipLine 佐々木 12:50–13:35 Power Waist Shape 佐々木 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 朝戸 15:30–16:00 ◎ビラcore 朝戸 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 木村 18:00–18:30 SP 木村	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 佐々木 10:00–10:30 SP 佐々木 11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 原田 17:50–18:20 ◎ビラcore 木村 18:50–19:40 ◎ビラLower+ 朝戸 20:10–20:40 SP 朝戸 21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 木村

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:00–09:30 SP 原田	定休日	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	定休日	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 朝戸
10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸
11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田		11:20–11:50 SP 木村	10:50–11:20 SP 佐々木		11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田
14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 佐々木		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐々木	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田
15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木		13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 木村		
		15:00–15:30 SP 佐々木	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木村		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 津志田
18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 朝戸		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝戸		19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗcore 木村
21:00–21:30 SP 朝戸		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田	18:00–18:30 SP 朝戸		20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 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
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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	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	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(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
16(月)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	津志田有花
17(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
17(火)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
18(水)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
18(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
19(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
19(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
20(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
20(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
21(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
21(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
23(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	津志田有花
23(月)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
24(火)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
24(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
25(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
25(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
27(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
27(金)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
28(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木涼
28(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良

◎ … 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+