2026年12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02:09 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	－
					08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村					
	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木村	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木村		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 津志田	09:00–09:30 SP 遠山	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	09:30–10:00 SP 原田		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 朝戸	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木村		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝戸	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山	09:00–09:30 SP 遠山	
	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	10:20–10:50 SP 木村	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山	10:00–10:45 Ex45ﾋﾞﾗHipLine 津志田	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 遠山	10:20–10:50 SP 原田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 木村		10:00–10:30 SP 朝戸	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	10:15–10:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 遠山	10分 10:20–10:50 SP 朝戸		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠山	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠山	
	11:20–11:50 SP 朝戸	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	11:40–12:10 SP 津志田	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木村	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 木村		11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 遠山	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠山	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	11:40–12:10 SP 原田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木村	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山	10分 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝戸		10分 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山	11:40–12:10 SP 遠山	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山	
		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 遠山		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	13:10–13:40 SP 遠山		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田	12:20–12:50 SP 遠山	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木村			13:10–13:40 SP 原田		10分 12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸		10分 13:00–13:30 SP 原田		10分 13:10–13:55 Strong Back&Arms 遠山					
	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 津志田	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山		13:40–14:10 SP 原田	●14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山		13:40–14:10 SP 木村	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山		14:00–14:30 SP 木村		14:10–14:55 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 津志田		10分 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	10分 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠山	14:30–15:00 SP 遠山	10分 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝戸	14:30–15:00 SP 朝戸		10分 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田		
	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田				15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 遠山			15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗcore 津志田		15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木村		15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 津志田		10分 15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木村		10分 15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山	15:20–15:50 SP 朝戸	15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸		15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田		
					16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田						16:30–17:15 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 朝戸	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田							10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山			16:20–16:50 SP 原田		
	17:30–18:15 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 津志田		17:50–18:20 SP 遠山		18:00–18:30 SP 原田				17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村		17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木村	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗcore 木村		10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村			17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田				10分 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田		
		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠山			18:10–18:40 SP 木村		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝戸				10分 18:40–19:10 SP 朝戸		10分 18:50–19:20 SP 木村	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	18:00–18:30 SP 遠山		10分 17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 津志田			
	18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 津志田		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸					18:50–19:20 SP 朝戸			18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村			10分 18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山			18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田			18:50–19:20 SP 木村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝戸	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 朝戸	
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 朝戸		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠山			19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田	19:40–20:10 SP 朝戸	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸		19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木村			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木村	19:40–20:10 SP 木村			10分 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	19:40–20:25 Ex45ﾋﾞﾗRefBody 朝戸	10分 19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗcore 朝戸	
	20:10–20:40 SP 原田		20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 朝戸								20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村			20:10–20:40 SP 遠山			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	20:10–20:40 SP 原田					20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸	
		21:00–21:30 SP 朝戸		21:00–21:30 SP 遠山					20:40–21:25 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 朝戸	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 朝戸					21:00–21:30 SP 遠山							21:00–21:30 SP 朝戸		
	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田		21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 遠山					21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田			21:30–22:00 SP 朝戸			21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠山		21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 原田			21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田			

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 朝戸	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 津志田				
09:00-09:45 Ex45ﾋﾟﾗRefCore 朝戸	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 朝戸	10分 09:10-10:00 ◎ﾋﾟﾗA+ 津志田				
10:20-10:50 SP 朝戸	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 朝戸	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 木村				
10分 11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 朝戸	11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 原田	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 原田				
10分 12:40-13:10 SP 木村	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 原田	12:50-13:35 Ex45ﾋﾟﾗRefBody 朝戸				
13:40-14:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木村	10分 14:10-14:55 Strong Back&Arms 原田	14:10-14:40 ◎ﾋﾟﾗcore 朝戸	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 木村	15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 原田				
	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 木村	16:30-17:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 木村				
	18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木村	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 木村				
10分 18:30-19:15 Strong Hip&Legs 遠山						
19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 遠山						
21:10-22:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 遠山						

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾟﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ﾋﾟﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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	◎ﾋﾟﾗA+	Advance+	50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
1(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
1(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
2(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
3(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	津志田有花
3(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
4(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
5(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
5(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
7(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
7(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
8(火)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
8(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
9(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
9(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
10(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
10(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
11(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
11(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
12(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
12(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
14(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
14(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
15(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
16(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
16(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
17(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
17(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
18(金)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
18(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
19(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
19(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
21(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
21(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	木村明日香
22(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
22(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
23(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠山美帆
23(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田心海
25(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	朝戸咲良
25(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 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+