2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 横須賀中央店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24日02:02 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12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
09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 立石 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋 19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋 20:40-21:25 Power Basic 杉浦	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 立石 09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 11:00-11:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間 12:30-13:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 14:00-14:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 金山 15:30-16:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金山 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 杉浦 18:15-18:45 ◎ﾋﾟﾗStretchC 杉浦	定休日	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗA+ 杉浦 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗStretchC 杉浦 10:20-10:50 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋 11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金山 12:40-13:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋 13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗJumpM 長嶋 15:25-16:10 Strong Hip&Legs 金山 16:40-17:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 杉浦 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金山	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋 10:20-10:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 16:40-17:10 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 杉浦 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 11:40-12:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金山 14:20-14:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 金山 15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 杉浦 16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 金山	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗStretchC 長嶋 14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 杉浦 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 金山 19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金山 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 杉浦	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 長嶋 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋 14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋 18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金山 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 20:40-21:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 金山	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋 09:00-09:45 Boost Upper&Lower 立石 10:15-10:45 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 11:15-12:05 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 長嶋 14:00-14:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 金山 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金山	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 立石 10:50-11:35 Power Waist Shape 立石 12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金山 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 19:00-19:45 Power Basic 金山 20:20-21:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金山	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 17:20-18:05 Strong Back&Arms 金山 18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金山 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 杉浦 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 杉浦

13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
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	－
09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋 11:30-12:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 金山 12:30-13:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 立石 16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋 17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 杉浦 18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金山 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金山 20:40-21:25 Strong Hip&Legs 杉浦	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋 13:10-13:55 Power Waist Shape 立石 17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 18:30-19:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 長嶋 20:50-21:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 立石	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金山 12:10-12:55 Boost Upper&Lower 金山 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗA+ 杉浦 18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 長嶋 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 長嶋 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 杉浦	08:00-08:30 SP 渡邉 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 立石 11:40-12:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石 12:40-13:10 SP 渡邉 13:40-14:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 渡邉 14:40-15:30 ◎ﾋﾟﾗJumpM 長嶋 16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋 17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 長嶋	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 立石 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 長嶋 14:50-15:20 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 坂東 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 坂東 19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 坂東 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 長嶋 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋 14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗStretchC 坂東 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 坂東 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂東 20:40-21:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 坂東	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 立石 10:50-11:20 SP 渡邉 11:50-12:35 Power Basic 立石 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 坂東 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗJumpM 坂東 17:40-18:10 SP 渡邉 18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 坂東 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 長嶋	09:30-10:15 Strong Back&Arms 杉浦 10:45-11:15 ◎ﾋﾟﾗControlF 杉浦 11:45-12:15 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 杉浦 12:45-13:35 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 立石 16:10-16:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 坂東 17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗControlF 坂東 18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 立石 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間 20:50-21:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 杉浦 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 杉浦 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 立石 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 長嶋 16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗChestSR 杉浦 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 立石 18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 長嶋 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 立石 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 坂東 10:40-11:25 Power Basic 立石 12:00-12:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋 13:00-13:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋 14:00-14:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間 15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 坂東 16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 坂東 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 立石	定休日

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	－
09:30−10:15 Strong Hip&Legs 杉浦	09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 長嶋	09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋	09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 立石	09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋	08:00−08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間	定休日
10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 杉浦	10:30−11:00 ◎ﾋﾟﾗStretchC 長嶋	10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 長嶋	10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 坂東	10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 坂東	09:20−10:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 坂東	
11:50−12:20 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋	11:30−12:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 坂東	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 坂東	12:10−12:55 Boost Upper&Lower 杉浦	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 長嶋	10:40−11:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 坂東	
12:50−13:40 ◎ﾋﾟﾗJumpM 長嶋	18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間	13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 坂東	13:30−14:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 坂東	13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 坂東	11:40−12:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間	
17:00−17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岩間	19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 立石	16:20−17:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間	17:50−18:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間	17:00−17:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 坂東	14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 杉浦	
18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間	21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間	17:40−18:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 坂東	19:10−20:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岩間	18:00−18:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石	15:30−16:00 ◎ﾋﾟﾗcore 長嶋	
19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 立石		19:00−19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岩間	20:30−21:15 Power Basic 杉浦	19:00−19:45 Strong Back&Arms 杉浦	16:30−17:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 長嶋	
21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 立石		20:20−21:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 岩間		20:20−21:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 立石	17:30−18:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 長嶋	

【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
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	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗ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
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(土)	08:00−08:30	2.5	股関節リセット～内腿スッキリ美脚メイク～	渡邉裕夏
16(土)	12:40−13:10	2.5	股関節リセット～内腿スッキリ美脚メイク～	渡邉裕夏
20(水)	10:50−11:20	2.5	股関節リセット～内腿スッキリ美脚メイク～	渡邉裕夏
20(水)	17:40−18:10	2.5	股関節リセット～内腿スッキリ美脚メイク～	渡邉裕夏

◎ … 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+