2026年6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21日02:06 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ピラB+ 立石							08:00-08:50 ◎ピラJumpM 杉浦							08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 岩間					
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 岩間	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 立石	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 立石	09:30-10:00 ◎ピラcore 長嶋	09:30-10:20 ◎ピラB+ 岩間	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 岩間		09:30-10:00 ◎ピラHipLine 杉浦	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 長嶋	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:30-10:20 ◎ピラA+ 杉浦	09:30-10:20 ◎ピラB 立石	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 長嶋		10分 09:30-10:00 SP 長嶋	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 杉浦	09:30-10:20 ◎ピラB+ 岩間	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 立石	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 渡邉		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 立石	09:30-10:15 Strong Back&Arms 長嶋	
	10:50-11:40 ◎ピラB+ 岩間	10:30-11:15 Power Basic 立石	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 立石	10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 長嶋	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 岩間	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 立石		10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 杉浦	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 長嶋	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 岩間	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 杉浦	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 立石	11:00-11:45 Boost Upper&Lower 立石		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 渡邉	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 杉浦	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 立石	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 立石	11:00-11:50 ◎ピラB+ 岩間		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 立石	10:50-11:40 ◎ピラB+ 立石	
	11:45-12:35 ◎ピラLower+ 岩間		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 渡邉	11:50-12:20 ◎ピラControlF 長嶋				11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 岩間		11:50-12:20 ◎ピラRefCore 立石	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 渡邉			11:50-12:40 ◎ピラLower+ 渡邉	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 長嶋	11:30-12:20 ◎ピラB+ 岩間	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 渡邉	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	12:20-12:50 ◎ピラPerBackBody 長嶋		11:50-12:40 ◎ピラJumpM 杉浦	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 立石	
	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 長嶋			12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 立石	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 岩間	12:30-13:00 ◎ピラcore 長嶋		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 渡邉	12:50-13:35 Power Basic 岩間		12:50-13:35 Boost Upper&Lower 立石		12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 岩間				12:50-13:35 Power Waist Shape 立石							
	13:10-13:40 ◎ピラcore 長嶋		13:30-14:00 ◎ピラHipLine 杉浦			13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 渡邉				13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 長嶋		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 立石			13:10-14:00 ◎ピラB+ 岩間	13:30-14:00 ◎ピラcore 長嶋		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 渡邉	13:20-13:50 ◎ピラChestSR 長嶋		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 渡邉	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 長嶋	
	10分 14:10-14:40 SP 長嶋			14:10-15:00 ◎ピラA+ 杉浦	14:00-14:50 ◎ピラJumpM 長嶋				14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 渡邉	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 岩間			14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 立石		14:30-15:20 ◎ピラJumpM 長嶋					14:20-15:10 ◎ピラH&L+ 杉浦			14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	
						15:00-15:45 Boost Upper&Lower 岩間		15:40-16:10 ◎ピラChestSR 杉浦	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 渡邉				15:30-16:00 ◎ピラRefCore 立石							15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 渡邉				15:50-16:20 ◎ピラHipLine 杉浦	
						16:15-16:45 ◎ピラBackStyle 長嶋					16:00-16:50 ◎ピラB+ 長嶋					16:00-16:30 ◎ピラBackStyle 杉浦	16:00-16:30 ◎ピラStretchC 杉浦							
			17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 杉浦					16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 立石				16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 岩間	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 岩間			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 岩間	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 立石	17:00-17:50 ◎ピラA+ 長嶋			17:00-17:30 ◎ピラStretchC 長嶋				
				17:30-18:00 ◎ピラStretchC 杉浦	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 長嶋	17:15-18:05 ◎ピラLower+ 渡邉					17:20-18:10 ◎ピラLower+ 渡邉		17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 岩間						17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 渡邉			17:00-17:50 ◎ピラB+ 立石		
	17:45-18:30 Boost Upper&Lower 岩間							18:00-18:50 ◎ピラLower+ 立石	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 立石	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 長嶋		18:00-18:45 Power Basic 岩間			18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 杉浦		18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 岩間			18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 杉浦				
			18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 立石	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 杉浦	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 渡邉					18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 渡邉						18:20-19:05 Power Basic 岩間		18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 立石	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 杉浦			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 杉浦		
	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 杉浦	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 岩間						19:20-20:10 ◎ピラB+ 岩間	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 立石	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 渡邉		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 渡邉			19:20-20:05 Boost Upper&Lower 杉浦	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 杉浦	19:20-20:10 ◎ピラB+ 岩間	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岩間			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 渡邉		19:40-19:30 ◎ピラLower+ 渡邉	
	20:00-20:30 ◎ピラControlF 杉浦	20:20-20:50 ◎ピラcore 長嶋	19:30-20:20 ◎ピラB+ 岩間	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 長嶋					20:20-21:10 ◎ピラUpper+ 渡邉	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 長嶋								20:00-20:30 ◎ピラControlF 長嶋			20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 杉浦	
	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 杉浦	21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 長嶋	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	20:50-21:35 Power Basic 立石	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 渡邉			20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 岩間	20:40-21:25 Power Basic 立石		21:00-21:30 ◎ピラControlF 長嶋	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 渡邉			20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 立石	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 岩間	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 立石	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 長嶋	21:00-21:30 ◎ピラcore 長嶋			21:00-21:30 ◎ピラHipLine 杉浦	21:00-21:30 ◎ピラControlF 杉浦	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:00-08:45 Strong Back&Arms 長嶋			
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長嶋	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 立石	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 長嶋		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間
	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 長嶋				
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 長嶋		10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岩間		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岩間	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間
	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 長嶋				
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 立石		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 立石
		13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 立石		13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 立石	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岩間
		14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 立石		14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 長嶋	
15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 杉浦					
		15:40-16:25 Power Basic 岩間			
16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 杉浦					
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 立石		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 岩間	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 立石
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 杉浦			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 立石	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 長嶋
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 長嶋	19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長嶋
					20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 杉浦
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間			21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 杉浦	

定休日

【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
3.5	◎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 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
1(月)	14:10-14:40	3	反り腰改善～身体のニュートラルを体感しよう～	長嶋由麻
15(月)	09:30-10:00	3	反り腰改善～身体のニュートラルを体感しよう～	長嶋由麻

◎ … 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+