2026年7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06月15日02:10 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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H&L+ 杉浦							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 高嶺							08:00–08:30 SP 長嶋		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 長嶋				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高嶺	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 杉浦	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 立石	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 立石		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 長嶋	09:30–10:15 Power Basic 立石	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 立石	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高嶺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩間		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	09:30–10:20 ◎ピラA+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高嶺	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岩間	09:10–09:40 ◎ピラBackStyle 長嶋		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岩間	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岩間		09:30–10:20 ◎ピラA+ 杉浦	09:30–10:00 SP 杉浦
																		10:20–10:50 ◎ピラStretchC 杉浦						
	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 高嶺	11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 杉浦	10:30–11:15 Power Basic 岩間	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 杉浦		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岩間	10:50–11:40 ◎ピラB+ 立石	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 高嶺	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 高嶺	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 岩間		10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 杉浦	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 高嶺	11:00–11:30 ◎ピラControlF 長嶋	11:00–11:50 ◎ピラB+ 立石	10:50–11:35 Power Basic 岩間		11:00–11:30 SP 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 岩間		10:50–11:20 SP 杉浦	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 立石
			11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 高嶺	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 杉浦		11:50–12:40 ◎ピラB+ 岩間			12:10–12:40 ◎ピラRefCore 立石		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 高嶺		11:40–12:10 ◎ピラcore 長嶋					11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 高嶺					11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 高嶺	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 立石
	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 岩間	12:10–13:00 ◎ピラB+ 岩間		13:00–13:30 ◎ピラRefCore 立石			12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 杉浦	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 岩間		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 立石			12:40–13:10 ◎ピラHipLine 杉浦	12:20–13:10 ◎ピラB+ 岩間	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 立石	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 立石	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 高嶺	13:00–13:30 SP 杉浦		12:10–13:00 ◎ピラB+ 岩間	12:10–12:55 Power Waist Shape 立石		13:10–13:40 SP 長嶋	
		13:40–14:30 ◎ピラA+ 長嶋				13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 岩間				13:30–14:00 ◎ピラcore 長嶋	13:20–14:10 ◎ピラB+ 長嶋		13:40–14:10 ◎ピラChestSR 長嶋	13:40–14:30 ◎ピラJumpM 長嶋	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 立石						13:30–14:00 SP 杉浦		
	14:00–14:50 ◎ピラB+ 岩間			14:00–14:50 ◎ピラJumpM 長嶋				14:50–15:20 ◎ピラTotalBody 杉浦			14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 立石				14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 岩間	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 高嶺		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 高嶺		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 高嶺	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 岩間		
				15:20–15:50 ◎ピラcore 長嶋										15:00–15:30 ◎ピラStretchC 長嶋						15:00–15:30 SP 長嶋				
	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 高嶺						15:30–16:20 ◎ピラB+ 岩間	15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 岩間		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 高嶺	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 立石				15:50–16:20 ◎ピラHipLine 杉浦		15:50–16:40 ◎ピラB+ 岩間		15:40–16:10 SP 長嶋					
		16:30–17:00 ◎ピラHipLine 杉浦		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 高嶺		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 立石						16:50–17:40 ◎ピラLower+ 高嶺					16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 高嶺		16:00–16:30 ◎ピラRefCore 岩間			16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 立石	
		17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 長嶋	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 高嶺		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 高嶺	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 岩間	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 高嶺		17:20–18:10 ◎ピラB+ 立石	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 長嶋					17:10–17:40 ◎ピラRefCore 立石			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 高嶺				17:40–18:10 SP 長嶋	
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 立石	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 岩間	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 高嶺			19:10–19:40 ◎ピラRefCore 岩間		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 高嶺		18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 立石			18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 高嶺	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 岩間	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 岩間	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 立石	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 高嶺			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 立石		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 立石	18:50–19:20 SP 長嶋
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 立石	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 岩間	20:10–20:40 ◎ピラControlF 長嶋			20:10–20:40 ◎ピラChestSR 杉浦	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 高嶺	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 杉浦	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 長嶋	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 長嶋			19:30–20:20 ◎ピラB+ 岩間	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 杉浦	19:50–20:20 SP 杉浦	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 高嶺			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 立石		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 長嶋	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 高嶺
							20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 高嶺		20:30–21:00 ◎ピラChestSR 長嶋				20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 岩間	21:00–21:45 Power Basic 岩間	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 杉浦	20:50–21:40 ◎ピラJumpM 杉浦	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 立石				21:00–21:30 SP 杉浦		
	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 立石	21:10–21:40 SP 長嶋	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 長嶋			21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 杉浦		21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 杉浦	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 岩間	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 長嶋												21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 立石	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岩間

定休日

定休日

定休日

臨時休業

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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Upper+ 立石	定休日					
09:20–10:10 ◎ピラLower+ 立石		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高嶺	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 立石	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩間	09:30–10:15 Power Basic 立石	09:30–10:00 SP 杉浦
10:40–11:10 SP 杉浦		10:50–11:40 ◎ピラB+ 立石	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 立石	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岩間	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 立石	10:30–11:00 ◎ピラControlF 長嶋
11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 杉浦		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 岩間	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 高嶺	12:10–12:40 SP 杉浦	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 高嶺	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 長嶋 12:30–13:15 Power Waist Shape 立石
14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 岩間		13:30–14:00 SP 長嶋 14:30–15:00 SP 長嶋	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 高嶺 14:30–15:20 ◎ピラB+ 立石	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 杉浦 14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 長嶋	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 高嶺	
15:50–16:40 ◎ピラB+ 岩間			15:50–16:20 SP 長嶋	15:30–16:20 ◎ピラB+ 岩間		15:40–16:10 SP 長嶋
17:10–17:40 SP 杉浦		17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 立石			16:50–17:40 ◎ピラLower+ 高嶺	16:40–17:30 ◎ピラB+ 立石
		18:30–19:00 SP 長嶋	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 高嶺	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 杉浦	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 高嶺	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 立石
		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 岩間	20:00–20:30 SP 長嶋	19:40–20:30 ◎ピラA+ 杉浦	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 岩間	19:20–19:50 SP 杉浦
		20:50–21:40 ◎ピラLower+ 岩間	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 長嶋	21:00–21:30 SP 長嶋	20:50–21:40 ◎ピラB+ 岩間	20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 高嶺

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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
2(木)	21:10–21:40	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
16(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
18(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
18(土)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
18(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
20(月)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
20(月)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
21(火)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
21(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
23(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
23(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
23(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
24(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
24(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
25(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
25(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
27(月)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
27(月)	14:30–15:00	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
27(月)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
28(火)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
29(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
29(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
31(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子
31(金)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋由麻
31(金)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉浦翔子

◎ … 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+