2026年9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08月15日02:05 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 ◎ビラH&L+ 立石							08:00–08:50 ◎ビラB+ 岩間							08:00–08:50 ◎ビラA+ 杉浦		08:00–08:30 SP 立石	08:00–08:50 ◎ビラB+ 長嶋		
	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 杉浦	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 立石	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 立石	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 立石		09:30–10:20 ◎ビラB+ 杉浦	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 岩間	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鈴木	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岩間	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 立石		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 杉浦	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鈴木	09:30–10:00 ◎ビラcore 長嶋	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長嶋	09:30–10:00 SP 杉浦	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 長嶋		09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 立石	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 立石		09:30–10:00 SP 立石
	10:30–11:00 ◎ビラcore 杉浦	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 立石	10:50–11:40 ◎ビラB+ 立石	10:40–11:30 ◎ビラB+ 岩間		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 岩間	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岩間	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	10:45–11:15 ◎ビラRefCore 立石	10:50–11:35 Power Basic 岩間	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 岩間		10:50–11:20 ◎ビラcore 長嶋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 長嶋	10:50–11:20 SP 長嶋	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 杉浦	10:40–11:10 SP 長嶋		10:20–11:05 Power Basic 岩間	10:40–11:10 SP 長嶋		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 立石
	11:30–12:00 ◎ビラControlF 杉浦							11:50–12:35 Power Waist Shape 岩間		11:45–12:30 Strong Hip&Legs 立石				11:50–12:20 ◎ビラControlF 長嶋		11:30–12:20 ◎ビラA+ 長嶋	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 杉浦	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 長嶋		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 岩間			11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 立石
	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 長嶋	12:10–12:55 Power Basic 岩間	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 鈴木	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 立石	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 鈴木		12:10–12:40 ◎ビラHipLine 長嶋		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 鈴木		12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 岩間	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 岩間			12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 立石								10分 12:40–13:10 SP 長嶋	
	13:50–14:40 ◎ビラB+ 長嶋	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 岩間	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:10–14:00 ◎ビラA+ 長嶋	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 鈴木		13:10–13:40 ◎ビラStretchC 長嶋	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 長嶋	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 立石		13:30–14:00 ◎ビラStretchC 長嶋	13:20–13:50 ◎ビラcore 杉浦			13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 立石	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 杉浦	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 鈴木	13:10–14:00 ◎ビラB+ 立石	13:20–13:50 SP 立石				13:40–14:30 ◎ビラLower+ 立石		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 鈴木
				14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 杉浦	14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 長嶋	定休日	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 岩間		14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 立石			14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 杉浦	定休日				10分 14:30–15:00 SP 長嶋		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 岩間	定休日	14:40–15:10 SP 杉浦		定休日	
												15:20–15:50 ◎ビラBackStyle 杉浦		15:10–16:00 ◎ビラLower+ 岩間			15:30–16:15 Boost Upper&Lower 鈴木		15:40–16:30 ◎ビラB+ 立石		15:40–16:30 ◎ビラLower+ 鈴木	15:00–15:45 Power Waist Shape 岩間		
					16:00–16:45 Boost Upper&Lower 岩間			16:10–16:40 ◎ビラHipLine 長嶋			16:10–16:40 ◎ビラPerBackBody 杉浦	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 鈴木		16:30–17:15 Power Basic 岩間	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 鈴木	16:10–16:40 ◎ビラRefCore 岩間		16:00–16:45 Power Waist Shape 岩間					16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 立石		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 鈴木
	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 立石	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 鈴木						17:10–18:00 ◎ビラJumpM 長嶋			17:10–18:00 ◎ビラA+ 杉浦					17:10–18:00 ◎ビラB+ 立石		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岩間	17:10–17:55 Power Waist Shape 岩間		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 鈴木			
			17:20–18:10 ◎ビラJumpM 杉浦	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 長嶋	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 岩間				17:40–18:10 ◎ビラControlF 長嶋			17:40–18:30 ◎ビラLower+ 鈴木		17:50–18:20 ◎ビラStretchC 長嶋								17:40–18:10 ◎ビラRefCore 岩間		
	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 立石	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 杉浦					18:10–19:00 ◎ビラLower+ 杉浦								18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 杉浦									18:00–18:30 SP 長嶋
			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 岩間	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 長嶋				18:30–19:20 ◎ビラB+ 立石	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 長嶋	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:30–19:00 ◎ビラHipLine 長嶋			18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 立石		18:30–19:15 Strong Hip&Legs 立石	18:10–19:00 ◎ビラB+ 岩間	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 鈴木						
		19:10–19:40 ◎ビラHipLine 長嶋													19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 立石									19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 長嶋
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩間		19:40–20:30 ◎ビラB+ 岩間	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 杉浦			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 立石	19:40–20:25 Power Basic 立石	19:50–20:20 ◎ビラHipLine 長嶋	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 鈴木					19:50–20:20 SP 杉浦	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岩間							
		20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 長嶋												20:10–20:40 ◎ビラRefCore 立石				20:00–20:30 SP 立石						
															20:40–21:30 ◎ビラJumpM 杉浦									20:20–21:05 Boost Upper&Lower 鈴木
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 岩間	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 長嶋	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岩間	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 杉浦			20:50–21:40 ◎ビラLower+ 鈴木	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 立石	21:00–21:30 ◎ビラcore 長嶋	20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 長嶋	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 鈴木			21:10–21:40 ◎ビラControlF 杉浦		20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 岩間	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 鈴木	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 立石						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
－	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 岩間	定休日			
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長嶋		09:30-10:00 SP 長嶋	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 長嶋	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木
	11:00-11:30 SP 杉浦		10:30-11:00 ◎ピラRefBody 立石	10:50-11:20 ◎ピラControlF 長嶋	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 鈴木
	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 岩間		11:30-12:15 Boost Upper&Lower 鈴木	11:50-12:20 SP 長嶋	12:10-12:55 Power Basic 立石
	13:40-14:10 SP 長嶋			12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 岩間	13:30-14:00 SP 立石
	14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 長嶋				
	16:20-16:50 SP 杉浦				16:45-17:30 Power Waist Shape 岩間
	17:30-18:20 ◎ピラB+ 岩間			17:30-18:00 ◎ピラRefCore 岩間	
				18:30-19:00 SP 立石	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 鈴木
			18:50-19:40 ◎ピラLower+ 立石	19:30-20:15 Power Basic 岩間	19:20-19:50 SP 立石
			20:10-20:40 ◎ピラRefCore 岩間	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 杉浦	20:20-21:10 ◎ピラLower+ 岩間
			21:10-21:40 SP 杉浦		

【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RefBody	Refresh Body	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45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
16(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉浦翔子
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
17(木)	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
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉浦翔子
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
19(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里
21(月)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉浦翔子
22(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
22(火)	12:40-13:10	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
24(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里
24(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
26(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉浦翔子
26(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
26(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉浦翔子
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
28(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉浦翔子
29(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋由麻
29(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里
30(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里
30(水)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	立石沙友里

◎ … 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+