2026年11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10月28日02:08 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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				08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 長嶋							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 岩間						08:00–08:30 ◎ピラRefCore 岩間		08:00–08:30 SP 長嶋	
		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 立石	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 立石	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 立石	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 長嶋	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 立石	09:10–09:40 ◎ピラRefCore 立石		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 長嶋	09:30–10:15 Ex45ピラControlF 杉浦	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 鈴木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 杉浦	09:30–10:15 Ex45ピラcore 杉浦	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 岩間		09:30–10:20 ◎ピラB+ 岩間	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岩間	09:30–10:00 SP 杉浦	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 岩間	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 立石	09:30–10:00 SP 杉浦
		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 立石	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 長嶋	11:00–11:30 ◎ピラPerBackBody 立石	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラB+ 立石	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 立石		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 長嶋	10:45–11:15 ◎ピラPerBackBody 立石	10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 岩間	10:30–11:20 ◎ピラA+ 杉浦	10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 杉浦	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 立石		11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 岩間	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 杉浦	10:30–11:20 ◎ピラB+ 杉浦	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:50–11:20 SP 杉浦	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 鈴木	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 立石	10:30–11:15 Ex45ピラControlF 杉浦
		12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 長嶋	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 長嶋	12:10–13:00 ◎ピラB+ 杉浦	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 長嶋	11:50–12:40 ◎ピラB+ 岩間		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 岩間	11:45–12:35 ◎ピラWaist+ 立石	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 鈴木	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 長嶋	11:45–12:15 ◎ピラRefBody 鈴木	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 鈴木		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 鈴木	12:10–13:00 ◎ピラB+ 岩間	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岩間	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 立石	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木	11:40–12:10 SP 立石	12:20–12:50 ◎ピラBackStyle 長嶋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 立石
		13:20–13:50 ◎ピラHipLine 長嶋	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 杉浦	13:40–14:25 Ex45ピラChestSR 杉浦	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 鈴木	13:10–13:40 ◎ピラControlF 長嶋	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 岩間		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 岩間	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 岩間	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	13:10–13:40 ◎ピラControlF 長嶋	12:45–13:35 ◎ピラLower+ 鈴木	13:20–13:50 ◎ピラRefCore 立石		13:40–14:25 Power Waist Shape 岩間	14:00–14:30 SP 長嶋	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 岩間	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 鈴木		13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 鈴木		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 鈴木
			14:10–14:40 ◎ピラRefCore 岩間			14:10–15:00 ◎ピラLower+ 岩間	14:50–15:20 ◎ピラcore 長嶋				14:30–15:00 ◎ピラRefCore 岩間	14:10–15:00 ◎ピラB+ 岩間		15:00–15:50 ◎ピラB+ 立石		15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 鈴木					14:50–15:40 ◎ピラB+ 立石	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 立石	14:30–15:00 SP 杉浦
			15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 立石																				15:40–16:25 Ex45ピラcore 杉浦	
			16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 岩間		16:00–16:50 ◎ピラB+ 岩間		16:00–16:30 ◎ピラRefBody 鈴木							16:20–16:50 ◎ピラcore 長嶋			10分 16:20–16:50 SP 長嶋						16:10–16:40 SP 杉浦		
						10分 17:20–17:50 SP 長嶋	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 鈴木			17:00–17:45 Ex45ピラChestSR 杉浦			17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 杉浦	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 長嶋		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 杉浦	17:20–18:10 ◎ピラB+ 長嶋	17:00–17:50 ◎ピラB+ 立石	17:40–18:10 SP 長嶋		17:10–18:00 ◎ピラJumpM 杉浦	17:00–17:50 ◎ピラA+ 杉浦	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 鈴木
			17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 岩間		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 岩間						17:30–18:20 ◎ピラB+ 岩間													
		18:10–19:00 ◎ピラA+ 長嶋		18:30–19:00 ◎ピラHipLine 杉浦	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 鈴木	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 岩間			18:30–19:00 ◎ピラRefBody 鈴木	18:15–18:45 ◎ピラRefCore 立石	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 長嶋	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 長嶋	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 立石		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 杉浦	18:40–19:10 SP 杉浦	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 立石	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 立石	18:40–19:10 SP 杉浦			18:20–18:50 SP 立石
		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 岩間		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 鈴木			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 鈴木	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岩間	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 立石	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岩間	19:50–20:35 Power Waist Shape 立石		19:40–20:30 ◎ピラA+ 長嶋	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 杉浦	19:40–20:10 SP 長嶋	19:40–20:30 ◎ピラB+ 立石	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 長嶋			19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 立石
		20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 岩間		20:50–21:35 Strong Hip&Legs 鈴木	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岩間	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 鈴木			20:50–21:35 Strong Hip&Legs 岩間	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 岩間	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 立石	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岩間	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 長嶋		21:00–21:30 SP 長嶋	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 長嶋	20:40–21:10 ◎ピラStretchC 長嶋	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 長嶋	20:40–21:30 ◎ピラB+ 長嶋			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 鈴木
	定休日							定休日							定休日							定休日		

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ
			08:00-08:30 ◎ピラHipLine 長嶋		
			09:10-09:40 SP 長嶋		
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 立石	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 長嶋			09:30-10:20 ◎ピラB+ 岩間
		10:30-11:00 SP 長嶋	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 鈴木		
	10:50-11:20 SP 立石				10:50-11:20 SP 岩間
		11:30-12:00 ◎ピラPerBackBody 立石			
	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 岩間		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 鈴木		11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 鈴木
		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 立石			
	12:50-13:35 Power Basic 立石				13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 鈴木
			13:20-14:05 Ex45ピラStretchC 杉浦		
		13:50-14:20 ◎ピラRefCore 立石			
定休日				定休日	
			14:50-15:20 ◎ピラRefBody 鈴木		
			16:00-16:30 SP 岩間		
	16:10-16:40 ◎ピラRefBody 鈴木				
		16:50-17:20 ◎ピラRefCore 岩間			
	17:10-17:55 Power Waist Shape 岩間		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 岩間		17:00-17:30 ◎ピラHipLine 長嶋
		18:00-18:30 SP 岩間			18:00-18:45 Ex45ピラStretchC 杉浦
	18:30-19:00 SP 岩間				
		19:10-19:55 Boost Upper&Lower 鈴木			19:20-19:50 ◎ピラControlF 長嶋
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 鈴木				
		20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 鈴木			20:20-21:10 ◎ピラLower+ 鈴木
	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 鈴木				

【マシンピラティス】

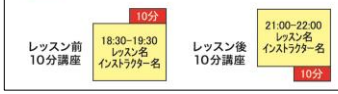
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ピラcore	【Extra45】Shape up Core	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
6(金)	17:20-17:50	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(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
17(火)	16:20-16:50	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
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
18(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
19(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
20(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
20(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
21(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
21(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
23(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
24(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
24(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
26(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
27(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
27(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
28(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
28(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
30(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子

◎ … 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）



【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+