2026年12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11月22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(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 ◎ピラLower+ 鈴木							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 岩間							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 長嶋					
					09:20–09:50 SP 鈴木																			
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立石	09:30–10:00 SP 立石	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岩間	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 長嶋			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 岩間	09:30–10:00 SP 岩間	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岩間	09:30–10:15 Power Basic 岩間	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 岩間		09:30–10:00 SP 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 杉浦	09:30–10:15 Ex45ピラPerBackBody 立石	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 長嶋	09:30–10:00 SP 長嶋		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 長嶋	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 立石	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 長嶋
				10:30–11:00 SP 長嶋	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 長嶋			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 岩間	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木			10:30–11:00 SP 岩間		10:40–11:10 ◎ピラChestSR 長嶋			10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 立石	10:30–11:00 SP 長嶋	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 鈴木		10:30–11:00 SP 立石	10:30–11:20 ◎ピラB+ 立石	10分
	10:50–11:20 SP 立石	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 立石	11:00–11:30 SP 岩間				10:50–11:20 SP 鈴木			10:50–11:20 SP 岩間	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岩間				10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 杉浦							10:50–11:20 SP 長嶋
				11:30–12:20 ◎ピラB+ 岩間	11:20–11:50 ◎ピラcore 長嶋							11:30–12:20 ◎ピラB+ 立石						11:30–12:20 ◎ピラB+ 立石	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 鈴木		11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 立石			
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 長嶋	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	12:10–13:00 ◎ピラB+ 立石		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 鈴木		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 岩間	11:50–12:20 SP 鈴木	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木	11:50–12:40 ◎ピラA+ 長嶋	12:10–12:40 SP 鈴木			11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 長嶋	12:10–12:40 SP 長嶋	11:50–12:20 ◎ピラcore 長嶋	12:10–12:40 SP 立石					11:50–12:35 Ex45ピラTotalBody 杉浦	11:50–12:20 SP 岩間
				12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 岩間				12:50–13:35 Strong Hip&Legs 鈴木	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 立石					13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 立石		12:50–13:20 SP 岩間		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 長嶋					12:50–13:40 ◎ピラLower+ 岩間
	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 立石	13:40–14:10 ◎ピラRefBody 鈴木	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 立石		13:40–14:10 ◎ピラControlF 長嶋		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 鈴木			13:10–13:40 ◎ピラControlF 長嶋					13:10–14:00 ◎ピラLower+ 鈴木		13:10–13:55 Power Basic 杉浦					13:10–13:40 SP 杉浦		
												13:50–14:20 ◎ピラHipLine 長嶋				13:50–14:20 ◎ピラHipLine 長嶋			13:50–14:20 SP 立石					14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 長嶋
								14:10–15:00 ◎ピラB+ 長嶋						14:00–14:50 ◎ピラLower+ 立石	10分 14:30–15:00 SP 長嶋								
					14:40–15:30 ◎ピラJumpM 杉浦							14:50–15:40 ◎ピラLower+ 長嶋							14:50–15:20 ◎ピラPerBackBody 立石					
																			15:50–16:40 ◎ピラB+ 岩間					
					16:00–16:50 ◎ピラB+ 岩間							16:10–16:40 SP 杉浦						16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 立石							
																	16:50–17:35 Strong Back&Arms 鈴木					16:30–17:20 ◎ピラA+ 長嶋		16:50–17:35 Ex45ピラTotalBody 杉浦
			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 岩間	17:00–17:50 ◎ピラB+ 立石	17:20–17:50 SP 杉浦		17:20–17:50 SP 立石		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:20–17:50 SP 長嶋		17:10–17:40 ◎ピラcore 杉浦				17:20–17:50 ◎ピラRefBody 鈴木		17:20–18:05 Ex45ピラPerBackBody 立石					17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 岩間		
	17:30–18:00 SP 長嶋													17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:20–18:10 ◎ピラB+ 立石									
																						17:45–18:15 ◎ピラHipLine 長嶋		
								18:10–18:40 SP 鈴木									18:10–18:40 SP 鈴木					18:10–18:40 SP 岩間
	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	18:40–19:30 ◎ピラB+ 立石	18:20–19:05 Ex45ピラRefCore 立石	18:30–19:00 SP 立石			18:20–19:10 ◎ピラB+ 立石		18:20–18:50 SP 鈴木	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 鈴木				18:40–19:10 SP 鈴木	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 鈴木	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 岩間		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 岩間		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 岩間		18:50–19:20 SP 岩間	
								19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 長嶋	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 長嶋		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 鈴木						19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 岩間						19:10–20:00 ◎ピラB+ 杉浦
	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 杉浦	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 長嶋	19:40–20:10 SP 杉浦	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 立石			19:40–20:25 Ex45ピラTotalBody 杉浦			19:40–20:10 SP 鈴木				19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岩間	20:00–20:30 SP 立石	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木		19:40–20:10 SP 岩間				19:50–20:20 ◎ピラRefCore 岩間	
											20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 杉浦										20:10–20:40 SP 岩間		
			20:40–21:30 ◎ピラB+ 杉浦					20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 立石	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 長嶋	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 鈴木							20:40–21:30 ◎ピラB+ 岩間	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岩間					20:30–21:15 Boost Upper&Lower 杉浦
	21:10–21:40 ◎ピラControlF 杉浦	21:00–21:30 SP 長嶋		20:50–21:35 Ex45ピラTotalBody 杉浦			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 杉浦				21:10–21:40 SP 杉浦			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岩間	21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 立石	21:00–21:30 SP 鈴木						20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 岩間	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 立石	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 長嶋	08:00-08:50 ◎ピラJumpM 杉浦	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 立石	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 長嶋	09:20-09:50 ◎ピラHipLine 長嶋				
12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 岩間	10:40-11:10 ◎ピラPerBackBody 立石	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 長嶋				
13:30-14:00 SP 岩間	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 長嶋	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 立石				
17:20-17:50 ◎ピラcore 杉浦	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 立石	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 岩間				
18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 立石	15:00-15:30 ◎ピラRefCore 岩間	13:40-14:25 Boost Upper&Lower 岩間				
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 岩間	16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 鈴木				
20:40-21:10 SP 杉浦	17:20-18:10 ◎ピラB+ 岩間	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 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TotalBody	【Extra45】Total Body	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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
1(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
2(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
2(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
3(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
3(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
4(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
4(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
5(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
5(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
7(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
7(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
8(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
8(火)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
9(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
10(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
10(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
10(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
11(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
11(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
12(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
12(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
14(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
14(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
15(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
15(火)	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
15(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
16(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
17(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木あずさ
18(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
19(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋由麻
19(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
21(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立石沙友里
21(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
22(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杉浦翔子
22(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
24(木)	10:50-11:20	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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
24(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
25(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩間日菜子
25(金)	20:40-21:10	3	Rintosull MIX Christmas 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）



【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+