2026年2月レッスンスケジュール Rintosull ららぽーと沼津店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月28日02:02 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	Aスタジオ	Aスタジオ
							08:30-09:00 ◎ビラcore 片平				08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 田上			08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 横山	08:30-09:00 ◎ビラHipLine 土屋				08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 田上	08:30-09:00 Cardio Reform Blast 横山	08:30-09:00 ◎ビラPerBackBody 田上	
	09:00-09:50 ◎ビラA+ 岩佐	09:00-09:45 Power Basic 片平	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 土屋	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 田上	09:00-09:50 ◎ビラA+ 岩佐		09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 八木		●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 横山	09:00-09:30 Rin-Ballet 横山		09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 八木	09:00-09:30 Rin-Ballet 横山			09:00-09:45 Boost Upper&Lower 若月			09:00-09:45 Boost Upper&Lower 八木	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 横山		09:30-10:00 Rin-Ballet 横山		09:00-09:50 ◎ビラJumpM 岩佐
											09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 田上			09:50-10:40 ◎ビラA+ 土屋	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 土屋						09:50-10:20 ◎ビラStretchC 岩佐		09:30-10:15 Power Basic 田上	
		10:20-11:10 ◎ビラB+ 片平	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 岩佐	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 土屋	10:20-10:50 ◎ビラChestSR 田上	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 岩佐	10:30-11:20 ◎ビラB+ 八木		10:20-10:50 ◎ビラStretchC 岩佐	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 横山		10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 八木	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 横山			10:10-10:40 ◎ビラChestSR 田上			10:10-10:40 ◎ビラPerBackBody 八木	10:00-10:50 ◎ビラB+ 岩佐		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 土屋		10:20-10:50 ◎ビラChestSR 田上
											10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 岩佐		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 八木	11:10-11:40 ◎ビラStretchC 土屋	10:40-11:30 ◎ビラA+ 岩佐						10:50-11:35 Boost Upper&Lower 岩佐		10:50-11:20 Cardio Reform Blast 横山	
		11:40-12:10 ◎ビラcore 片平	11:20-11:50 ◎ビラControlF 岩佐	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 横山	11:20-11:50 ◎ビラRefBody 土屋	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 田上	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 八木		11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 岩佐	11:20-12:10 ◎ビラJumpM 岩佐		11:20-12:05 Boost Upper&Lower 田上				11:10-12:00 ◎ビラB+ 田上			11:10-12:00 ◎ビラH&L+ 若月	11:20-12:10 ◎ビラA+ 岩佐				11:20-12:10 ◎ビラLower+ 田上
											12:10-13:00 ◎ビラJumpM 岩佐			12:10-12:40 Rin-Ballet 横山	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 岩佐							11:50-12:20 ◎ビラHipLine 土屋	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 田上	
		12:40-13:10 ◎ビラHipLine 岩佐	12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 土屋	●12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 横山	12:20-13:10 ◎ビラB+ 片平	12:40-13:10 ◎ビラControlF 田上	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 片平		12:40-13:25 Boost Upper&Lower 横山	12:40-13:30 ◎ビラA+ 岩佐		12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 田上	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 八木			12:30-13:00 ◎ビラRefBody 若月			12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 若月		12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 八木				12:40-13:10 ◎ビラControlF 岩佐
						13:40-14:10 ◎ビラStretchC 岩佐								13:10-13:55 Power Basic 田上	13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 八木							12:50-13:35 Boost Upper&Lower 横山	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 若月	
				14:00-14:30 ◎ビラBackStyle 八木						14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 八木			13:40-14:10 ◎ビラControlF 八木			13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 田上			13:50-14:20 ◎ビラControlF 八木		13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 田上			13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 田上
													14:40-15:10 ◎ビラcore 片平			14:50-15:20 ◎ビラControlF 岩佐								
											16:00-16:45 Power Basic 土屋												16:00-16:30 ◎ビラControlF 横山	
						16:30-17:00 ◎ビラHipLine 土屋	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 田上							●16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 八木	16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 八木									
		17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 田上		17:30-18:00 ◎ビラcore 片平	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 土屋	17:30-18:00 Rin-Ballet 横山					17:10-17:40 ◎ビラBackStyle 土屋		17:20-18:10 ◎ビラA+ 岩佐			17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 土屋			17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 田上		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 八木	17:00-17:30 ◎ビラStretchC 土屋	17:00-17:50 ◎ビラB+ 若月	17:10-17:55 Power Basic 八木
			18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 八木				17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 岩佐		17:50-18:40 ◎ビラA+ 土屋		18:10-18:40 Rin-Ballet 横山	17:50-18:20 ◎ビラcore 片平		17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 八木	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 横山						18:10-18:40 ◎ビラControlF 八木	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 八木		
		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 横山		18:30-19:15 Power Basic 片平	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 土屋	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 土屋				18:20-19:05 Boost Upper&Lower 片平			18:40-19:30 ◎ビラLower+ 田上			18:20-19:10 ◎ビラA+ 岩佐			18:20-19:10 ◎ビラA+ 土屋				18:20-19:10 ◎ビラLower+ 若月	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 若月
							19:10-20:00 ◎ビラA+ 岩佐		19:10-20:00 ◎ビラLower+ 八木		19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 横山	●18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 片平		19:10-19:40 ◎ビラControlF 田上	●18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 横山				18:50-19:35 Boost Upper&Lower 若月	19:10-20:00 ◎ビラA+ 岩佐	19:20-19:50 ◎ビラcore 八木			
		19:35-20:25 ◎ビラH&L+ 横山	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 田上	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 八木	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 片平	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 土屋				19:40-20:10 ◎ビラcore 片平			20:00-20:30 ◎ビラControlF 田上			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩佐			19:40-20:30 ◎ビラB+ 土屋	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 土屋			19:40-20:10 Rin-Ballet 横山	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 若月
									20:30-21:00 ◎ビラPerBackBody 八木			20:10-20:40 ◎ビラStretchC 土屋												
		20:55-21:25 ◎ビラControlF 田上	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 田上	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 八木	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 片平	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 横山				20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 八木		21:10-22:00 ◎ビラA+ 土屋	21:00-21:45 Power Basic 岩佐			21:00-21:30 ◎ビラControlF 土屋			21:00-21:30 ◎ビラChestSR 田上	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 土屋				20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 八木
									21:30-22:00 ◎ビラStretchC 土屋															

臨時休業

臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
09:00-09:45 Boost Upper&Lower 岩佐	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 土屋	09:00-09:30 ◎ピラControlF 横山	08:30-09:20 ◎ピラB+ 田上
10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 岩佐	10:00-10:45 Power Basic 土屋	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 横山	09:50-10:20 ◎ピラChestSR 田上
11:40-12:10 ◎ピラcore 土屋	11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 若月	11:20-11:50 Rin-Ballet 横山	10:50-11:20 ◎ピラControlF 田上
12:40-13:30 ◎ピラA+ 土屋	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 若月	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 若月	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 土屋
14:00-14:50 ◎ピラB+ 田上	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 岩佐	13:40-14:10 ◎ピラStretchC 岩佐	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 土屋
17:30-18:00 Rin-Ballet 横山	17:50-18:20 ◎ピラControlF 横山	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 若月	16:40-17:30 ◎ピラA+ 岩佐
18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 横山	18:50-19:40 ◎ピラJumpM 岩佐	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 若月	18:00-18:30 ◎ピラHipLine 岩佐
19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 田上	20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 岩佐	20:00-20:30 ◎ピラControlF 岩佐	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 若月
21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 田上	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 横山	21:00-21:50 ◎ピラA+ 岩佐	

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

◎ … 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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名（10分）

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+