2026年5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05月30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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	Aスタジオ	Aスタジオ
																08:30–09:00 ◎ピラPerBackBody 土屋							08:30–09:15 Power Waist Shape 土屋	
	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 岩佐	08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 八木		08:30–09:15 Power Basic 片平	08:30–09:00 ◎ピラRefCore 片平	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 田上	09:00–09:30 ◎ピラControlF 田上	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 土屋	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 片平		09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 田上	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 土屋	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 土屋	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 八木	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 田上		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田上	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 田上	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 岩佐	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 岩佐	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 片平		
	10:10–11:00 ◎ピラJumpM 岩佐	10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 岩佐		09:50–10:20 ◎ピラRefBody 片平	09:40–10:30 ◎ピラB+ 土屋	10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 片平	10:10–10:40 ◎ピラChestSR 田上	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 八木	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 片平		10:10–10:55 Strong Back&Arms 岩佐	10:10–11:00 ◎ピラA+ 土屋	10:10–10:55 Power Basic 片平	10:30–11:00 ◎ピラControlF 土屋	10:30–11:00 ◎ピラcore 田上	09:40–10:30 ◎ピラA+ 土屋	10:30–11:00 ◎ピラControlF 田上	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 片平	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 岩佐	10:10–10:55 Power Waist Shape 岩佐	10:30–11:15 Power Basic 田上	09:50–10:20 ◎ピラPerBackBody 八木	
	11:40–12:10 ◎ピラControlF 岩佐	11:10–12:00 ◎ピラB&A+ 岩佐		11:00–11:50 ◎ピラA+ 土屋	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 土屋	11:10–11:55 Power Basic 片平	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 岩佐	11:40–12:10 ◎ピラcore 土屋	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 片平		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 岩佐	11:40–12:25 Power Waist Shape 片平	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 片平	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 土屋	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 八木	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 土屋	11:40–12:25 Strong Back&Arms 田上	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 片平	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 片平	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 八木	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 田上	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 八木	
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 片平	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 八木		12:30–13:00 ◎ピラHipLine 土屋	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 片平	12:30–13:00 ◎ピラControlF 田上		12:50–13:40 ◎ピラB+ 田上	12:40–13:10 ◎ピラcore 岩佐		13:00–13:30 ◎ピラcore 田上	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 片平	12:50–13:40 ◎ピラA+ 土屋	13:10–13:40 ◎ピラcore 岩佐	13:10–13:40 ◎ピラControlF 田上	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 田上	13:00–13:50 ◎ピラB+ 片平	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 田上	13:00–13:45 Power Waist Shape 片平	12:40–13:30 ◎ピラB+ 八木	13:10–13:55 Power Waist Shape 片平	12:30–13:00 ◎ピラcore 土屋	
		14:10–14:40 ◎ピラControlF 八木		13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 片平		13:40–14:25 Power Waist Shape 田上			13:50–14:20 ◎ピラChestSR 土屋				14:20–14:50 ◎ピラChestSR 土屋		14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 田上			14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 田上	14:20–14:50 ◎ピラcore 土屋		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 片平		13:40–14:10 ◎ピラChestSR 田上	
				14:50–15:20 ◎ピラChestSR 田上																			15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 土屋	
					15:40–16:30 ◎ピラLower+ 岩佐											15:30–16:15 Power Basic 片平								
	16:30–17:00 ◎ピラcore 田上	16:40–17:25 Power Waist Shape 岩佐		16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 岩佐	17:10–17:40 ◎ピラcore 土屋	16:40–17:30 ◎ピラB+ 片平		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 八木	16:30–17:15 Strong Hip&Legs 土屋		16:30–17:00 ◎ピラStretchC 岩佐	16:30–17:15 Power Basic 八木	16:30–17:20 ◎ピラB+ 田上	16:30–17:00 ◎ピラChestSR 土屋	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 片平	17:00–17:30 ◎ピラcore 田上	16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 片平	16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 八木	16:30–17:20 ◎ピラB+ 田上		16:30–17:20 ◎ピラJumpM 岩佐	16:40–17:30 ◎ピラB+ 田上	
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 片平								17:50–18:40 ◎ピラJumpM 岩佐		17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 田上	17:50–18:20 ◎ピラControlF 田上	17:40–18:30 ◎ピラB+ 土屋				17:40–18:10 ◎ピラcore 片平						
		18:10–19:00 ◎ピラA+ 土屋		18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 岩佐	18:20–19:05 Power Basic 岩佐	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 岩佐	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 土屋	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 土屋				18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 片平		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 片平	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 田上			18:00–18:30 ◎ピラcore 片平	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 田上		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田上	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 田上	
	19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 片平	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 土屋		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田上	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 岩佐	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 岩佐	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 土屋	19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 田上	19:20–19:50 ◎ピラControlF 岩佐		19:10–20:00 ◎ピラB+ 八木	19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 田上	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 岩佐	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 岩佐	19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 片平		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 土屋	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 土屋	19:10–20:00 ◎ピラB&A+ 土屋	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 岩佐	19:30–20:00 ◎ピラControlF 田上	19:30–20:00 ◎ピラControlF 田上	
	20:20–21:10 ◎ピラB+ 田上						20:50–21:40 ◎ピラLower+ 片平	20:40–21:10 ◎ピラChestSR 田上			20:40–21:10 ◎ピラChestSR 八木	20:30–21:00 ◎ピラTotalBody 田上	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 田上	20:30–21:20 ◎ピラJumpM 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 岩佐		20:20–21:05 Power Waist Shape 土屋	20:40–21:10 ◎ピラStretchC 土屋	20:40–21:30 ◎ピラB+ 土屋	19:50–20:20 ◎ピラPerBackBody 岩佐	20:40–21:25 Power Waist Shape 岩佐		
																					21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 片平			

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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ControlF 田上	
09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 田上	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 岩佐	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 土屋	09:00–09:50 ◎ビラA+ 土屋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 田上		
					09:40–10:30 ◎ビラLower+ 田上	
10:10–10:55 Strong Back&Arms 田上	10:10–11:00 ◎ビラJumpM 岩佐	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 土屋	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 土屋	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 田上		
					11:10–12:00 ◎ビラWaist+ 土屋	
11:30–12:20 ◎ビラLower+ 田上	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 土屋	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 片平	11:40–12:30 ◎ビラB+ 八木	11:30–12:15 Strong Back&Arms 田上		
13:00–13:50 ◎ビラA+ 岩佐		12:50–13:40 ◎ビラB+ 片平	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 八木	12:50–13:20 ◎ビラControlF 岩佐	12:40–13:25 Power Basic 土屋	
				14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 岩佐		
14:30–15:00 ◎ビラStretchC 岩佐		14:20–14:50 ◎ビラHipLine 土屋				
					15:50–16:20 ◎ビラControlF 土屋	
		16:30–17:20 ◎ビラB+ 田上	16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 片平	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 岩佐		
17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 片平					17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 八木	
		18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 片平	18:00–18:30 ◎ビラStretchC 土屋	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 岩佐		
18:30–19:00 ◎ビラRefBody 片平	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 田上				18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 土屋	
		19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 片平	19:10–19:40 ◎ビラControlF 土屋	19:00–19:45 Power Waist Shape 八木		
19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 八木	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 八木				19:40–20:10 ◎ビラChestSR 八木	
		20:40–21:10 ◎ビラcore 田上	20:20–21:05 Strong Hip&Legs 片平	20:20–21:10 ◎ビラB+ 八木		
21:10–21:40 ◎ビラControlF 八木	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 八木					

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
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+