2026年7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06月20日02:07 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:30–09:15 Power Basic 片平							08:30–09:00 ◎ピラChestSR 土屋							08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 土屋		08:30–09:00 SP 片平				
	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 土屋	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 片平	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩佐	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 八木		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 常木	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 常木	09:30–10:15 Strong Back&Arms 八木	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 常木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岩佐	09:40–10:30 ◎ピラUpper+ 土屋		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 片平	09:30–10:20 ◎ピラA+ 常木	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 八木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 田上	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 土屋	10:00–10:45 Power Waist Shape 田上		09:40–10:30 ◎ピラLower+ 片平	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 常木	09:30–10:00 SP 土屋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 土屋	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 常木
	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 土屋	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 土屋	11:00–11:30 ◎ピラControlF 八木	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 片平		11:00–11:30 ◎ピラChestSR 岩佐	10:40–11:30 ◎ピラA+ 常木	11:00–11:30 ◎ピラcore 八木	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 土屋	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 岩佐	11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 常木		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 八木	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 常木	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 八木	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 八木	11:00–11:30 SP 常木	11:30–12:15 Power Basic 田上		11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 田上	11:00–11:30 SP 岩佐	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 田上	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 福田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 田上
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 田上	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 土屋	12:10–12:55 Strong Back&Arms 八木	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 岩佐		12:10–12:40 ◎ピラcore 岩佐	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 岩佐	12:10–13:00 ◎ピラA+ 岩佐	12:10–13:00 ◎ピラA+ 土屋	12:10–12:40 ◎ピラControlF 八木	12:40–13:25 Power Basic 八木		12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 八木	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 土屋	12:10–12:55 Strong Back&Arms 常木	12:10–12:40 SP 八木	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 土屋	12:50–13:20 SP 土屋		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 片平	12:10–12:55 Power Basic 岩佐	12:10–12:40 ◎ピラControlF 田上	12:10–12:40 SP 福田	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 常木
	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 岩佐	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 片平	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 田上			13:40–14:10 ◎ピラStretchC 岩佐	13:40–14:25 Power Waist Shape 岩佐	13:40–14:10 ◎ピラStretchC 岩佐	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 常木	13:20–14:05 Strong Back&Arms 片平			13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 片平	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 常木	13:40–14:30 ◎ピラA+ 常木	13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 田上	13:40–14:10 ◎ピラHipLine 八木			13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 常木		13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 福田	14:00–14:30 SP 常木
	14:50–15:20 ◎ピラControlF 土屋								15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 常木				14:50–15:20 ◎ピラcore 田上					15:30–16:00 ◎ピラChestSR 田上						
				15:50–16:20 ◎ピラBackStyle 片平							15:50–16:20 ◎ピラStretchC 土屋									15:30–16:15 Power Basic 田上				
	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 岩佐	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 田上	16:30–17:15 Power Basic 八木	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 片平			16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 土屋	16:30–17:20 ◎ピラJumpM 岩佐	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 土屋	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 岩佐	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 常木		16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 田上	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 片平	16:30–17:00 ◎ピラChestSR 八木	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 田上	16:30–17:00 SP 土屋	16:40–17:30 ◎ピラB+ 土屋		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 土屋	16:30–17:15 Strong Back&Arms 常木	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 岩佐	16:50–17:20 SP 土屋
	18:00–18:45 Power Basic 田上	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 土屋	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岩佐	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 岩佐		18:20–18:50 ◎ピラChestSR 土屋	18:00–18:45 Power Basic 岩佐	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 片平	18:00–18:30 ◎ピラcore 土屋	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 片平	18:30–19:00 ◎ピラStretchC 常木		18:00–18:45 Strong Hip&Legs 片平	18:00–18:45 Power Basic 片平	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 常木	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 津志田	17:40–18:30 ◎ピラA+ 常木	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 片平		18:30–19:00 ◎ピラcore 田上	18:00–18:30 SP 岩佐	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 常木	18:00–18:30 SP 土屋	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 田上
	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 田上	19:10–19:55 Strong Back&Arms 田上	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 岩佐	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岩佐		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 土屋	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 岩佐	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 片平	19:10–19:55 Power Basic 片平	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 片平	19:40–20:10 ◎ピラControlF 八木		19:30–20:00 ◎ピラRefBody 片平	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 土屋	19:10–20:00 ◎ピラB+ 土屋	19:30–20:00 SP 津志田	19:10–19:40 ◎ピラPerBackBody 常木	19:30–20:00 SP 片平		19:40–20:10 SP 土屋	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 岩佐	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 常木	19:10–19:55 Power Waist Shape 土屋	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 土屋
	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラB+ 田上	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 田上			21:00–21:30 ◎ピラControlF 八木	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 土屋	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 片平	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 八木			20:40–21:30 ◎ピラB+ 田上	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 土屋	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 土屋	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 八木	20:20–21:10 ◎ピラB+ 八木			20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 田上	21:00–21:30 SP 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 土屋

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

【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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
16(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
17(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	常木あけみ
17(金)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
18(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
18(土)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
20(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
20(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
21(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
21(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
22(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
23(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
24(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	常木あけみ
24(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
25(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
25(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
27(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
27(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	常木あけみ
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
28(火)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	常木あけみ
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	常木あけみ
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
30(木)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
31(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
31(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜

◎ … 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+