2026年11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11月27日02:00 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	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:30–09:00 Cardio Reform Blast 土屋				08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 岩佐							08:30–09:15 Strong Hip&Legs 八木							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 岩佐		08:30–09:00 SP 岩佐	
	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 片平	09:40–10:25 Power Waist Shape 土屋		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 片平	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 八木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岩佐	09:40–10:30 ◎ピラLower+ 岩佐		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 土屋	09:30–10:00 Rin-Ballet 八木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岩佐	09:30–10:15 Power Basic 片平	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 田上	09:50–10:35 Ex45ピラPerBackBody 八木		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 土屋	09:30–10:00 SP 土屋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 片平	09:30–10:00 SP 土屋	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 八木	10:00–10:30 SP 岩佐		09:40–10:30 ◎ピラLower+ 岩佐	09:30–10:00 SP 土屋
	11:00–11:30 ◎ピラcore 片平	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 田上		11:00–11:30 ◎ピラHipLine 片平	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 八木	11:00–11:45 Strong Back&Arms 岩佐	11:10–11:40 ◎ピラcore 土屋		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 田上	10:40–11:25 Ex45ピラcore 八木	11:00–11:30 ◎ピラControlF 岩佐	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 片平	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 田上	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 田上		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 土屋	10:40–11:25 Power Basic 土屋	11:00–11:30 SP 片平	10:40–11:25 Strong Back&Arms 土屋	11:00–11:30 ◎ピラChestSR 八木	11:10–11:55 Boost Upper&Lower 土屋		11:10–11:40 Rin-Ballet 八木	10:40–11:30 ◎ピラB+ 土屋
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 土屋	12:30–13:00 ◎ピラControlF 田上		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 岩佐	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 土屋	12:20–13:10 ◎ピラB+ 田上	12:20–13:05 Power Basic 土屋		12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 田上	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 田上	12:10–12:55 Ex45ピラRefCore 八木	12:00–12:50 ◎ピラB+ 八木	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 岩佐	12:40–13:10 ◎ピラControlF 田上		12:10–12:40 SP 八木	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 田上	12:10–12:55 Strong Back&Arms 田上	12:10–12:40 ◎ピラcore 片平	12:10–13:00 ◎ピラB+ 片平	12:30–13:00 ◎ピラStretchC 土屋		12:20–12:50 ◎ピラChestSR 田上	12:10–12:55 Strong Back&Arms 岩佐
	13:20–14:10 ◎ピラB+ 土屋			13:20–13:50 ◎ピラStretchC 岩佐	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 片平	13:50–14:20 ◎ピラChestSR 田上				13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 田上	13:30–14:20 ◎ピラB+ 田上	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 土屋	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 岩佐				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田上	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 岩佐	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 田上	13:40–14:10 SP 片平				13:30–14:00 ◎ピラControlF 八木
		15:20–16:10 ◎ピラLower+ 土屋					15:20–15:50 ◎ピラStretchC 岩佐							15:30–16:15 Strong Hip&Legs 片平							15:30–16:00 SP 片平		15:30–16:20 ◎ピラJumpM 岩佐	
	16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 岩佐	16:50–17:20 ◎ピラPerBackBody 田上		16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 片平	17:00–17:45 Strong Back&Arms 土屋	16:40–17:10 ◎ピラControlF 岩佐	16:30–17:20 ◎ピラB+ 土屋			16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 片平	16:50–17:20 ◎ピラChestSR 岩佐	16:30–17:15 Strong Hip&Legs 岩佐	16:30–17:15 Strong Back&Arms 田上	16:50–17:40 ◎ピラB+ 岩佐			16:40–17:10 ◎ピラHipLine 土屋	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 片平	16:40–17:10 Cardio Reform Blast 土屋	16:50–17:20 ◎ピラcore 田上	16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 八木		17:00–17:30 SP 八木	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 土屋
	18:00–18:45 Strong Back&Arms 岩佐	18:00–18:30 Rin-Ballet 八木		17:50–18:40 ◎ピラA+ 岩佐	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 土屋	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 田上	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 田上		18:20–18:50 ◎ピラStretchC 岩佐	18:10–18:40 ◎ピラHipLine 片平	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 八木	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岩佐	18:00–18:30 ◎ピラcore 岩佐	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 岩佐	17:50–18:35 Ex45ピラControlF 八木	17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 土屋	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田上	17:50–18:20 SP 片平	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 八木	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 八木		18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 田上	18:00–18:30 ◎ピラStretchC 岩佐
	19:20–19:50 ◎ピラChestSR 八木	19:10–19:55 Ex45ピラRefCore 八木		19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 田上	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 片平	19:20–19:50 ◎ピラRefBody 片平	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 田上		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 片平	19:20–19:50 Cardio Reform Blast 土屋	19:30–20:15 Power Waist Shape 田上	19:30–20:00 ◎ピラBackStyle 土屋	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 片平	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 片平	19:20–19:50 ◎ピラcore 片平	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 岩佐	19:30–20:20 ◎ピラJumpM 岩佐	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 片平	19:30–20:00 SP 田上	19:20–20:05 Power Basic 片平		19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 田上	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 岩佐
	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 八木			20:50–21:20 ◎ピラRefCore 田上	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 片平	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 片平			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 片平	20:30–21:20 ◎ピラB+ 土屋	20:50–21:20 ◎ピラTotalBody 田上	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 土屋	20:40–21:25 Power Basic 片平		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 片平	20:30–21:00 SP 岩佐	21:00–21:30 SP 岩佐	20:30–21:15 Boost Upper&Lower 田上	20:40–21:25 Power Basic 田上			20:40–21:10 SP 八木

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	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:30-09:15 Strong Hip&Legs 岩佐		
09:30-10:15 Power Basic 片平	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片平	09:30-10:00 SP 田上	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岩佐		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片平	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田上	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 田上	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田上		11:00-11:30 SP 土屋
12:20-12:50 SP 土屋	12:30-13:00 SP 八木	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗcore 八木	12:30-13:00 SP 片平		12:10-12:55 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 八木
13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岩佐		13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 土屋	14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岩佐		13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗcore 片平
			15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片平		
16:50-17:20 SP 片平		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田上	17:00-17:45 Strong Back&Arms 田上		16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 土屋
18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 土屋	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 田上	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 八木	18:30-19:00 SP 田上		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八木
19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 岩佐	19:30-20:15 Strong Back&Arms 岩佐	19:30-20:00 SP 土屋			19:30-20:15 Strong Hip&Legs 片平
20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩佐	21:00-21:30 SP 土屋	20:40-21:10 Cardio Reform Blast 土屋			21:00-21:30 SP 片平

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
17(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
18(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
19(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
20(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
20(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
21(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
21(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
23(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
23(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
24(火)	20:40-21:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
25(水)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
25(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
26(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
26(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
27(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
28(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
28(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
30(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
30(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香

○ … 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+