2026年12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24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(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	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ChestSR 岩佐							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 岩佐							08:30–09:20 ◎ピラB+ 土屋					
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岩佐	09:30–10:00 SP 土屋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 片平	09:30–10:15 Ex45ピラPerBackBody 八木	09:40–10:30 ◎ピラLower+ 岩佐		09:30–10:00 SP 田上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 土屋	09:30–10:15 Power Basic 土屋	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 片平	09:30–10:00 SP 岩佐	10:00–10:30 SP 岩佐		09:30–10:00 SP 岩佐	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 土屋	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 田上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 片平	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 土屋	10:00–10:30 SP 片平		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 片平	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 岩佐	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 土屋	09:30–10:00 ◎ピラControlF 土屋
	10:50–11:20 ◎ピラControlF 岩佐	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 土屋	11:00–11:30 SP 片平	11:00–11:30 ◎ピラChestSR 八木	11:10–11:40 SP 田上		10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 田上	11:00–11:30 Cardio Reform Blast 土屋	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 片平	11:00–11:30 SP 片平	10:40–11:25 Ex45ピラRefCore 岩佐	11:10–11:55 Strong Hip&Legs 土屋		10:40–11:25 Power Basic 岩佐	11:00–11:30 SP 土屋	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 田上	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 片平	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田上	11:10–11:55 Power Waist Shape 片平		11:00–11:30 SP 片平	10:40–11:25 Ex45ピラRefCore 岩佐	11:00–11:30 SP 土屋	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 土屋
	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 八木	12:10–12:40 Rin-Ballet 八木	12:10–12:55 Power Waist Shape 土屋	12:10–12:40 SP 岩佐	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 田上		12:10–12:40 ◎ピラcore 八木	12:10–12:55 Strong Back&Arms 片平	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 片平	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 岩佐	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 片平			12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 田上	12:10–12:55 Ex45ピラcore 八木	12:10–12:40 SP 岩佐	12:10–12:55 Power Basic 八木	12:10–12:40 SP 田上			12:10–12:55 Strong Hip&Legs 岩佐	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 八木	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 片平	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 田上
	13:30–14:00 SP 八木	13:20–14:05 Strong Back&Arms 田上	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 岩佐	13:20–14:10 ◎ピラB+ 岩佐			13:30–14:20 ◎ピラB+ 岩佐	13:30–14:00 SP 田上	13:30–14:00 SP 岩佐		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 田上			13:30–14:00 ◎ピラHipLine 片平	13:30–14:00 ◎ピラcore 片平	13:30–14:20 ◎ピラB+ 土屋	13:30–14:00 SP 八木	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 片平			13:30–14:00 SP 田上	13:20–14:10 ◎ピラB+ 片平	13:40–14:10 SP 片平
					15:20–15:50 SP 岩佐							15:30–16:15 Power Basic 土屋							15:30–16:15 Power Basic 土屋					
	16:50–17:35 Ex45ピラBallet 八木	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 八木	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 片平	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 片平	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 田上		16:30–17:15 Power Basic 田上	17:10–17:40 ◎ピラControlF 土屋	16:50–17:20 SP 片平	16:50–17:20 ◎ピラChestSR 岩佐	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 八木	17:00–17:30 SP 土屋		16:50–17:20 ◎ピラPerBackBody 田上	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 八木	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 岩佐	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 片平	16:50–17:20 SP 土屋	17:00–17:30 SP 土屋		16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 岩佐	16:50–17:20 Cardio Reform Blast 土屋	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 田上
	18:10–18:40 ◎ピラcore 岩佐	18:20–18:50 SP 八木	18:00–18:50 ◎ピラA+ 土屋	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 片平	18:00–18:30 Cardio Reform Blast 土屋		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 八木	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 片平	18:00–18:50 ◎ピラB+ 土屋	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 田上	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 片平	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 岩佐		18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 田上	18:20–18:50 Rin-Ballet 八木	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 岩佐	18:00–18:50 ◎ピラB+ 八木	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 田上	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 片平		18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 土屋	18:00–18:45 Strong Back&Arms 八木	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 片平	18:20–18:50 SP 田上
	19:20–20:10 ◎ピラB+ 片平	19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 田上	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 岩佐	19:30–20:00 SP 土屋	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 土屋		19:30–20:00 SP 岩佐	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田上	19:30–20:20 ◎ピラJumpM 岩佐	19:30–20:00 SP 田上	19:30–20:15 Power Waist Shape 田上	19:20–20:10 ◎ピラJumpM 岩佐		19:30–20:00 SP 片平	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 片平	19:30–20:00 SP 土屋	19:30–20:15 Ex45ピラRefCore 岩佐	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 片平	19:40–20:10 ◎ピラcore 片平		19:30–20:00 SP 土屋	19:30–20:20 ◎ピラB+ 田上	19:30–20:00 SP 八木	19:30–20:15 Power Basic 片平
	20:50–21:20 SP 片平	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 田上	21:00–21:30 SP 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 土屋			20:40–21:25 Ex45ピラRefCore 岩佐	21:00–21:30 SP 田上	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 岩佐	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 土屋	21:00–21:30 SP 田上			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 片平	20:50–21:20 SP 片平	20:40–21:25 Strong Back&Arms 土屋	21:00–21:30 SP 岩佐	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 片平			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 田上	21:00–21:30 SP 田上	20:45–21:30 Ex45ピラBallet 八木	20:50–21:20 ◎ピラRefBody 片平

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	-	-	-	-
	08:30-09:20 ◎ビラB+ 田上	08:30-09:00 Cardio Reform Blast 土屋	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:00 SP 田上		09:40-10:25 Strong Back&Arms 土屋				
	10:00-10:30 ◎ビラTotalBody 田上					
10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 田上						
	11:10-11:55 Strong Hip&Legs 八木	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 八木				
12:10-13:00 ◎ビラA+ 土屋						
	12:30-13:20 ◎ビラJumpM 岩佐					
13:40-14:10 ◎ビラPerBackBody 岩佐						
	15:30-16:15 Boost Upper&Lower 片平	15:30-16:15 Power Basic 八木				
16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 田上	16:50-17:20 ◎ビラcore 片平	17:00-17:30 Rin-Ballet 八木				
18:00-18:45 Strong Hip&Legs 土屋	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 岩佐	18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 土屋				
19:30-20:00 SP 岩佐	19:30-20:00 ◎ビラBackStyle 岩佐	19:20-20:10 ◎ビラB+ 土屋				
20:40-21:30 ◎ビラLower+ 岩佐						

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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
3.5	Ex45ビラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ビラ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
1(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
1(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
2(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
2(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
3(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
3(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
4(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
4(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
5(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
5(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
7(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
7(月)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
8(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
9(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
9(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
10(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
10(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
11(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
11(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
12(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
12(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
14(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
14(月)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
15(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
15(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
16(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
16(水)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
17(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
18(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
19(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
21(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
21(月)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
22(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
22(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
23(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土屋奈月
23(水)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	八木陽菜
24(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片平礼香
24(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田上綾那
25(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩佐香純

◎ … 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+