2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 平塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月07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。

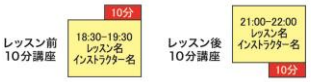
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 丸山		09:00–09:30 ◎ピラRefBody 丸山	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 丸山	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 中里			09:00–09:30 ◎ピラHipLine 片山							09:00–09:30 ◎ピラStretchC 丸山						09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 中里	
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 野崎						09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 丸山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 丸山			09:30–10:00 ◎ピラHipLine 丸山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 丸山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中里	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 野崎	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 片山			09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 中里	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 丸山	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 野崎	
		10:10–11:00 ◎ピラH&L+ 丸山		10:00–10:50 ◎ピラB+ 丸山	10:00–10:30 ◎ピラChestSR 丸山	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 中里	10:30–11:00 ◎ピラControlF 丸山		10:10–11:00 ◎ピラB+ 片山		10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 丸山					10:00–10:50 ◎ピラLower+ 丸山						10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 野崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中里	
	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 中里			11:20–11:50 ◎ピラHipLine 瀬野	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 丸山	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 中里		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 丸山			11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 丸山	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 中里	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 野崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 片山	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 野崎		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 中里	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 丸山	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 片山		
		11:40–12:30 ◎ピラB+ 中里				12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 中里	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 中里	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 片山	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 野崎			12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 野崎	12:30–13:00 ◎ピラControlF 丸山	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 片山	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 丸山			12:10–13:00 ◎ピラB+ 中里	12:10–13:00 ◎ピラB+ 中里	12:10–12:40 ◎ピラControlF 丸山	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 野崎		12:00–12:50 ◎ピラJumpM 片山	
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 中里			12:20–12:50 ◎ピラStretchC 瀬野	12:20–12:50 ◎ピラBackStyle 丸山		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 中里	13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 片山			12:50–13:20 ◎ピラRefBody 野崎				12:50–13:40 ◎ピラB+ 丸山	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 野崎				13:10–13:40 ◎ピラRefCore 丸山		12:50–13:40 ◎ピラA+ 片山		
		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 中里				13:20–14:10 ◎ピラLower+ 片山			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 野崎				13:40–14:10 ◎ピラStretchC 丸山	13:20–13:50 ◎ピラChestSR 片山				13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 中里	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 中里		13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 野崎		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 丸山	
	14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 片山	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 丸山	定休日		13:50–14:40 ◎ピラB+ 丸山					定休日						14:00–14:30 ◎ピラRefBody 野崎	定休日						14:40–15:10 ◎ピラRefBody 中里	定休日
									15:00–15:30 ◎ピラRefBody 野崎									14:50–15:40 ◎ピラA+ 片山					
					15:10–16:00 ◎ピラJumpM 片山											15:30–16:00 ◎ピラRefCore 丸山								
		15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 片山		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 松下								15:40–16:10 ◎ピラStretchC 丸山											16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 片山	
					16:30–17:00 ◎ピラStretchC 片山	16:10–17:00 ◎ピラA+ 片山	16:30–17:00 ◎ピラChestSR 丸山		16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 中里			16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 野崎				16:30–17:20 ◎ピラLower+ 片山						16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 中里		
		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 片山		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 片山	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 片山	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 片山	17:40–18:30 ◎ピラB+ 中里		17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 中里				17:50–18:40 ◎ピラB+ 丸山	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 野崎	17:50–18:40 ◎ピラJumpM 片山	17:50–18:40 ◎ピラB+ 片山		17:50–18:20 ◎ピラRefBody 野崎	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 野崎					
	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 片山			●18:20–19:10 ◎ピラB+ 片山				18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 片山			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 中里	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 野崎						18:50–19:40 ◎ピラLower+ 片山	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 中里	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 丸山	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 丸山	18:00–18:50 ◎ピラB+ 中里		
		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 片山			18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 片山	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 片山																		
	19:30–20:00 ◎ピラcore 片山			18:40–20:10 ◎ピラRefBody 片山			19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 野崎	19:30–20:00 ◎ピラHipLine 丸山			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 中里		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 中里	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 中里	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 中里					19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 中里	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 野崎		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 野崎	
												19:50–20:20 ◎ピラcore 片山						20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 片山	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 片山					
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 片山						20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 野崎	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 丸山			20:40–21:30 ◎ピラA+ 片山	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 片山	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 中里	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 中里	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 中里				21:00–21:30 ◎ピラRefCore 片山	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 中里	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 丸山	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 中里	

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	-
09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 丸山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 丸山	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 中里	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 丸山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 片山	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 中里	定休日
10:40-11:30 ◎ピラB+ 中里	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 丸山	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 中里	10:40-11:10 ◎ピラControlF 丸山	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 片山	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 中里	
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 中里	12:30-13:00 ◎ピラControlF 丸山	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 片山	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 野崎	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 野崎	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 片山	
13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 中里	15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 野崎	13:10-14:00 ◎ピラJumpM 片山	13:20-13:50 ◎ピラRefBody 野崎	14:30-15:00 ◎ピラRefBody 中里	12:40-13:30 ◎ピラJumpM 片山	
16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 野崎	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 中里	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 片山	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 野崎	15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 中里	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 野崎	
17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 片山	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 丸山	19:30-20:00 ◎ピラRefBody 中里	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 野崎	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 野崎	15:10-15:40 ◎ピラRefBody 中里	
19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 野崎			20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 丸山	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 野崎	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 野崎	
20:40-21:30 ◎ピラLower+ 野崎	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 中里	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 中里			17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 片山	

【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
3.5	◎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

◎ … 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+