2026年7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06月18日02:10 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
	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 中里	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 片山	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中里	08:00–08:50 ◎ビラB+ 中里	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB+ 丸山	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 片山	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 中里	09:30–10:00 ◎ビラControlF 野崎	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 丸山	08:00–08:30 ◎ビラcore 丸山	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中里	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 野崎	09:30–10:00 ◎ビラControlF 野崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菅野	09:30–10:00 SP 丸山	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 丸山	定休日	08:00–08:30 SP 野崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菅野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 中里	臨時休業	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 中里
	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 中里	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 片山	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 中里	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 中里		10:50–11:20 ◎ビラStretchC 丸山	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 片山	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 中里	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 野崎	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 片山	10:00–10:30 ◎ビラControlF 野崎		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 中里	10:50–11:20 ◎ビラControlF 野崎	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 野崎	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中里	10:30–11:20 ◎ビラB+ 丸山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 片山		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 菅野	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 菅野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中里	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 野崎
	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 菅野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 菅野	12:00–12:30 ◎ビラControlF 片山	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 丸山		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 野崎	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 丸山	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 野崎	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 片山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 片山	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 野崎		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 菅野	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 中里	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 丸山	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 中里	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 中里	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 片山		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 菅野	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 菅野	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 野崎	11:50–12:20 SP 野崎
	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 菅野	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 菅野	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 片山	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 丸山		12:20–13:05 Boost Upper&Lower 中里							13:10–14:00 ◎ビラLower+ 菅野	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中里	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 丸山	13:10–13:40 SP 片山				12:40–13:25 Strong Hip&Legs 中里	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 中里	13:30–14:00 SP 野崎		
			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 佐野	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 原田									14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 中里	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 野崎	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 菅野		14:40–15:25 Power Basic 中里	14:00–14:30 SP 片山				14:30–15:20 ◎ビラA+ 片山		
			15:20–16:10 ◎ビラLower+ 佐野	15:50–16:20 ◎ビラControlF 野崎		15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 菅野	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 菅野			15:30–16:20 ◎ビラLower+ 丸山				15:30–16:20 ◎ビラLower+ 中里			16:00–16:50 ◎ビラLower+ 中里	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 野崎		15:50–16:20 SP 野崎				
	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 菅野	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 菅野		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 原田		17:10–17:40 ◎ビラRefCore 丸山	16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 丸山	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 菅野	17:00–17:50 ◎ビラA+ 片山	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 中里			17:00–17:45 Power Basic 片山		17:00–17:30 ◎ビラcore 丸山	17:00–17:50 ◎ビラB+ 片山	17:20–17:50 SP 片山	16:20–16:50 ◎ビラControlF 野崎		16:50–17:20 ◎ビラRefBody 中里	17:20–17:50 SP 片山		
		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 野崎																17:20–17:50 SP 野崎						
	18:20–19:10 ◎ビラB+ 中里	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 片山	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中里	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 原田		18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 丸山	18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 片山	18:00–18:50 ◎ビラB+ 中里	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 片山	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 野崎	18:10–19:00 ◎ビラB+ 中里		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 菅野	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 丸山	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 野崎	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 菅野	18:20–18:50 ◎ビラcore 片山	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中里		17:50–18:40 ◎ビラB+ 中里	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中里	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中里	18:00–18:30 SP 片山
	19:40–20:10 ◎ビラControlF 野崎	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 野崎	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 丸山			19:20–20:10 ◎ビラLower+ 菅野	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 菅野	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 菅野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 野崎	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 菅野			19:40–20:30 ◎ビラJumpM 片山	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 片山	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 菅野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 菅野	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 野崎			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 中里	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 片山	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 菅野
	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 野崎	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 野崎	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 丸山			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 菅野	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 菅野	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 菅野	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 野崎	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 菅野			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 片山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 片山	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 菅野	21:00–21:30 SP 片山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 野崎			21:00–21:30 SP 片山	21:00–21:30 SP 片山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 菅野

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
08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中里	定休日					
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中里		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 中里	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中里	09:30-10:00 SP 片山	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片山	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐野
10:20-10:50 SP 丸山		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中里	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中里	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片山	10:50-11:20 SP 片山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐野
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 丸山		12:10-12:40 SP 野崎	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野崎	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野崎	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野崎	12:10-12:40 SP 丸山
			13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 片山		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 野崎	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 丸山
14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 片山						15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 片山
16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中里		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅野		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 片山	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 野崎	
17:10-17:40 SP 片山		17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中里	16:50-17:20 SP 野崎	17:20-17:50 SP 野崎	17:20-17:50 SP 片山	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅野
18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片山		18:20-18:50 SP 野崎	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中里	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 野崎	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片山	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅野
		19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅野	19:40-20:10 SP 片山	19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中里	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 丸山	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 片山
		20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅野	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 片山	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 中里	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 丸山	20:30-21:00 SP 片山

【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
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
3.5	◎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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
18(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
18(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
20(月)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
21(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
22(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
22(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
24(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
24(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
25(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
27(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
28(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
28(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
29(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
30(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
31(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲

◎ … 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+