2026年11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10月31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(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
	定休日	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 丸山 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岩澤 11:50–12:40 ◎ピラA+ 片山 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 佐々木 14:10–14:40 ◎ピラControlF 野崎 15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 片山 16:10–16:40 ◎ピラRefCore 佐々木 17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 岩澤 18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 岩澤 19:50–20:40 ◎ピラB+ 野崎 21:10–21:40 ◎ピラRefCore 野崎	08:00–08:50 ◎ピラB+ 片山 09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 片山 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 岩澤 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 野崎 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 野崎 15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 野崎 17:10–17:40 ◎ピラRefBody 岩澤 18:10–19:00 ◎ピラLower+ 岩澤	08:30–10:00 ◎ピラBackStyle 丸山 10:30–11:00 ◎ピラHipLine 丸山 11:30–12:00 ◎ピラcore 片山 12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 小山 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 佐野 14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 佐野 ●16:40–17:30 ◎ピラLower+ 小山 18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 小山 19:20–20:10 ◎ピラB+ 菅野 20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 菅野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 野崎 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 野崎 12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 丸山 13:10–13:40 ◎ピラRefBody 岩澤 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 岩澤 18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 菅野 19:40–20:10 ◎ピラRefCore 菅野 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岩澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 片山 10:50–11:20 ◎ピラStretchC 片山 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 野崎 13:10–13:40 ◎ピラControlF 野崎 14:10–14:40 ◎ピラRefBody 岩澤 18:00–18:50 ◎ピラB+ 野崎 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 岩澤 20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 岩澤	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 菅野 10:40–11:10 ◎ピラHipLine 片山 11:40–12:30 ◎ピラB+ 片山 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 岩澤 15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 岩澤 16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 野崎 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 野崎	定休日	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 片山 10:30–11:20 ◎ピラA+ 片山 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 菅野 ●13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 菅野 18:20–19:05 Ex45ピラStretchC 丸山 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 片山 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 野崎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 岩澤 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐野 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐野 13:10–13:40 ◎ピラControlF 野崎 14:10–14:40 ◎ピラcore 片山 15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 片山 17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 丸山 18:30–19:20 ◎ピラJumpM 片山 19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 野崎 21:10–21:40 ◎ピラRefBody 野崎	09:30–10:20 ◎ピラB+ 丸山 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 後藤 12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 岩澤 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 佐野 14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 佐野 16:20–17:10 ◎ピラLower+ 後藤 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 野崎 18:40–19:10 ◎ピラRefBody 岩澤 19:40–20:10 ◎ピラControlF 野崎 20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 菅野 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 菅野 10:30–11:15 Ex45ピラChestSR 丸山 11:50–12:40 ◎ピラB+ 野崎 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 片山 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 野崎 13:10–13:40 ◎ピラcore 片山 14:10–14:40 ◎ピラChestSR 花里 15:10–15:55 Power Basic 花里 16:20–16:50 ◎ピラHipLine 花里 17:20–17:50 ◎ピラRefBody 菅野 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 菅野 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 菅野 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 菅野 20:40–21:30 ◎ピラB+ 片山	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 丸山 10:10–10:40 ◎ピラRefBody 野崎 11:10–12:00 ◎ピラJumpM 片山 12:30–13:00 ◎ピラRefCore 菅野 13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 岩澤 14:50–15:40 ◎ピラLower+ 岩澤 16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 片山 17:10–17:40 ◎ピラRefBody 岩澤 18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 菅野 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 片山	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 片山 10:50–11:20 SP 泉 11:50–12:40 ◎ピラJumpM 泉 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 泉 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 菅野 15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 菅野 16:50–17:20 Cardio Reform Blast 水野 17:50–18:20 ◎ピラHipLine 水野 18:50–19:40 ◎ピラLower+ 菅野 20:10–20:40 ◎ピラRefBody 野崎 21:10–21:40 SP 野崎	09:30–10:00 SP 菅野 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐野 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐野 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 岩澤 14:30–15:00 ◎ピラRefBody 岩澤 15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 菅野 16:50–17:20 ◎ピラStretchC 片山 17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 片山 19:40–20:25 Ex45ピラHipLine 丸山 21:00–21:30 SP 丸山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩澤 10:50–11:20 SP 片山 11:50–12:20 ◎ピラcore 片山 12:50–13:20 ◎ピラControlF 野崎 13:50–14:40 ◎ピラLower+ 佐野 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 佐野 16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 野崎 18:20–18:50 SP 菅野 19:20–20:10 ◎ピラA+ 片山 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 菅野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 野崎 10:50–11:20 SP 野崎 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 岩澤 13:10–13:40 ◎ピラRefBody 岩澤 17:20–17:50 ◎ピラRefCore 野崎 18:20–19:10 ◎ピラB+ 野崎 19:40–20:10 SP 岩澤 20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 岩澤	09:30–10:00 SP 菅野 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 菅野 11:50–12:35 Ex45ピラTotalBody 丸山 13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 片山 14:10–14:55 Ex45ピラRefCore 丸山 15:10–16:00 ◎ピラTotalBody 丸山 16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 菅野 17:20–17:50 ◎ピラRefBody 野崎 18:20–19:10 ◎ピラB+ 野崎 19:40–20:30 ◎ピラJumpM 片山 21:00–21:30 SP 片山	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 菅野 10:40–11:10 SP 丸山 11:40–12:10 ◎ピラRefBody 岩澤 12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 岩澤 14:00–14:30 ◎ピラRefCore 菅野 15:00–15:30 ◎ピラTotalBody 丸山 16:00–16:50 ◎ピラB+ 片山 17:20–17:50 SP 片山 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 岩澤	定休日	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 岩澤 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 岩澤 10:40–11:10 SP 片山 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 菅野 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 菅野 14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 岩澤 15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 片山 16:20–16:50 SP 野崎 17:20–18:10 ◎ピラB+ 野崎 18:40–19:10 ◎ピラRefBody 菅野	09:30–10:00 SP 野崎 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐野 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐野 18:20–18:50 SP 片山 19:20–20:10 ◎ピラB+ 片山 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 菅野

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
09:30-10:20 ◎ピラB+ 野崎	定休日	09:30-10:15 Ex45ピラControlF 丸山	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 菅野	定休日	09:30-10:15 Ex45ピラcore 丸山
10:50-11:20 SP 野崎		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 後藤	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 菅野		10:50-11:20 SP 丸山
11:50-12:20 ◎ピラcore 丸山		12:10-12:40 SP 菅野	10:20-10:50 SP 丸山		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 野崎
12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 丸山		13:10-13:40 ◎ピラRefBody 岩澤	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岩澤		13:10-13:40 ◎ピラControlF 野崎
13:50-14:40 ◎ピラLower+ 佐野		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 後藤	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 岩澤		14:10-14:40 ◎ピラRefCore 菅野
15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 佐野		15:30-16:00 ◎ピラControlF 野崎	14:00-14:30 ◎ピラHipLine 丸山		15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 岩澤
16:30-17:00 ◎ピラStretchC 片山		16:30-17:00 SP 野崎	15:00-15:30 SP 菅野		16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 岩澤
17:50-18:20 Cardio Reform Blast 水野		17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 後藤	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 花里		17:50-18:20 ◎ピラRefBody 菅野
18:50-19:20 ◎ピラRefBody 水野		18:50-19:20 ◎ピラRefCore 菅野	17:20-17:50 ◎ピラChestSR 花里		18:50-19:40 ◎ピラLower+ 菅野
19:50-20:20 SP 片山		19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 岩澤	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 岩澤		20:10-20:40 ◎ピラHipLine 片山
20:50-21:40 ◎ピラLower+ 水野		21:10-21:40 ◎ピラRefBody 岩澤			21:10-21:40 SP 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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
3.5	Ex45ピラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉友奈
16(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎礼実
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅野咲来
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山日菜子
18(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片山千咲
18(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅野咲来
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎礼実
19(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩澤海恋
20(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅野咲来
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片山千咲
21(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山日菜子
21(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片山千咲
23(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片山千咲
23(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎礼実
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎礼実
24(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片山千咲
25(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎礼実
25(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片山千咲
27(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅野咲来
27(金)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野崎礼実
28(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山日菜子
28(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菅野咲来
30(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸山日菜子
30(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分
レッスン後10分講座

【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+