# 2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 茅ヶ崎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月24日02:02 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 | － |
| | | | | | | | 09:00-09:30<br>◎ピラTotalBody<br>本田 | | | | | | | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>奥村 | | | | | | 09:00-09:50<br>◎ピラH&L+<br>奥村 | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>金田 | | |
| | | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>奥村 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>奥村 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>本田 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>白岩 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>金田 | | | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>白岩 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>本田 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>白岩 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>奥村 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>金田 | | | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>白岩 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>加藤 | 09:30-10:00<br>◎ピラControlF<br>白岩 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>白岩 | | | | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>本田 | |
| | | | | | | | 10:10-11:00<br>◎ピラB&A+<br>本田 | | | | | | | 10:30-11:00<br>◎ピラRefCore<br>奥村 | | | | | | 10:30-11:00<br>◎ピラRefCore<br>奥村 | 10:30-11:00<br>◎ピラRefCore<br>金田 | | |
| | | 11:00-11:50<br>◎ピラH&L+<br>奥村 | 11:00-11:30<br>◎ピラRefCore<br>奥村 | 11:00-11:50<br>◎ピラH&L+<br>白岩 | 11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>白岩 | 11:00-11:50<br>◎ピラWaist+<br>金田 | | | 11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>白岩 | 11:00-11:50<br>◎ピラLower+<br>本田 | 10:40-11:30<br>◎ピラLower+<br>白岩 | 11:00-11:50<br>◎ピラH&L+<br>奥村 | 10:40-11:30<br>◎ピラUpper+<br>金田 | | | 10:40-11:30<br>◎ピラB+<br>金田 | 11:00-11:30<br>◎ピラControlF<br>加藤 | 10:40-11:30<br>◎ピラLower+<br>白岩 | 11:00-11:30<br>◎ピラTotalBody<br>白岩 | | | | 11:00-11:50<br>◎ピラB+<br>奥村 | |
| | | | | | | | 11:40-12:10<br>◎ピラcore<br>加藤 | | | | | | | 11:40-12:30<br>◎ピラLower+<br>金田 | | | | | | 11:40-12:30<br>◎ピラB+<br>奥村 | 11:40-12:30<br>◎ピラLower+<br>金田 | | |
| | | 12:30-13:00<br>◎ピラRefBody<br>白岩 | 12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>佐野 | 12:30-13:20<br>◎ピラUpper+<br>金田 | 12:30-13:20<br>◎ピラLower+<br>本田 | 12:30-13:00<br>◎ピラRefBody<br>白岩 | 12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>奥村 | | 12:30-13:00<br>◎ピラRefCore<br>金田 | 12:30-13:20<br>◎ピラB+<br>加藤 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefCore<br>金田 | 12:30-13:00<br>◎ピラRefBody<br>奥村 | 12:10-12:40<br>◎ピラcore<br>金田 | | | 12:10-12:40<br>◎ピラcore<br>金田 | 12:10-12:40<br>◎ピラStretchC<br>加藤 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefBody<br>加藤 | 12:10-13:00<br>◎ピラB&A+<br>金田 | | | | 12:30-13:00<br>◎ピラcore<br>白岩 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 13:10-14:00<br>◎ピラB+<br>加藤 | | | | | | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>加藤 | 13:10-13:40<br>◎ピラControlF<br>加藤 | | |
| | | 13:40-14:10<br>◎ピラcore<br>白岩 | 13:40-14:30<br>◎ピラUpper+<br>佐野 | | | 13:40-14:10<br>◎ピラcore<br>金田 | | | 13:40-14:30<br>◎ピラB&A+<br>金田 | 14:00-14:30<br>◎ピラStretchC<br>加藤 | 13:20-14:10<br>◎ピラUpper+<br>金田 | 13:40-14:30<br>◎ピラUpper+<br>加藤 | 13:20-14:10<br>◎ピラLower+<br>奥村 | | | 13:20-14:10<br>◎ピラUpper+<br>白岩 | 13:20-14:10<br>◎ピラWaist+<br>奥村 | 13:20-14:10<br>◎ピラB+<br>加藤 | 13:40-14:10<br>◎ピラRefCore<br>金田 | | | | | |
| | | | | | | | 14:20-14:50<br>◎ピラRefBody<br>奥村 | | | | | | | 14:40-15:30<br>◎ピラUpper+<br>加藤 | | | | | | 14:40-15:10<br>◎ピラcore<br>加藤 | 14:20-15:10<br>◎ピラUpper+<br>加藤 | | | | |
| | | | | | | | 15:30-16:20<br>◎ピラWaist+<br>金田 | | | | | | | 16:10-16:40<br>◎ピラRefBody<br>加藤 | | | | | | 15:50-16:40<br>◎ピラLower+<br>加藤 | 15:50-16:40<br>◎ピラB+<br>奥村 | | | | |
| | | | | | 17:00-17:30<br>◎ピラTotalBody<br>本田 | | 17:00-17:50<br>◎ピラUpper+<br>金田 | | 17:00-17:30<br>◎ピラRefBody<br>奥村 | 17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>金田 | 17:00-17:50<br>◎ピラWaist+<br>金田 | 17:00-17:30<br>◎ピラcore<br>加藤 | 17:00-17:30<br>◎ピラRefCore<br>奥村 | 17:20-18:10<br>◎ピラH&L+<br>本田 | | 17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>奥村 | 17:00-17:30<br>◎ピラRefBody<br>奥村 | 17:00-17:30<br>◎ピラcore<br>加藤 | 17:00-17:30<br>◎ピラRefCore<br>金田 | 17:20-17:50<br>◎ピラTotalBody<br>本田 | 17:20-18:10<br>◎ピラH&L+<br>奥村 | | | |
| | | 17:30-18:20<br>◎ピラLower+<br>本田 | | | | 17:30-18:20<br>◎ピラB&A+<br>白岩 | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30-18:20<br>◎ピラWaist+<br>加藤 | |
| | | | 18:00-18:50<br>◎ピラWaist+<br>奥村 | 18:00-18:50<br>◎ピラWaist+<br>奥村 | 18:10-19:00<br>◎ピラB&A+<br>本田 | | 18:30-19:20<br>◎ピラLower+<br>金田 | | 18:10-19:00<br>◎ピラUpper+<br>金田 | 18:30-19:00<br>◎ピラTotalBody<br>加藤 | 18:30-19:20<br>◎ピラLower+<br>本田 | 18:10-18:40<br>◎ピラTotalBody<br>加藤 | 18:10-19:00<br>◎ピラB&A+<br>白岩 | 18:50-19:20<br>◎ピラTotalBody<br>本田 | | 18:30-19:00<br>◎ピラStretchC<br>本田 | 18:10-19:00<br>◎ピラUpper+<br>金田 | 18:10-18:40<br>◎ピラStretchC<br>金田 | 18:10-19:00<br>◎ピラUpper+<br>本田 | 18:30-19:00<br>◎ピラStretchC<br>本田 | | | |
| | | 19:00-19:50<br>◎ピラUpper+<br>金田 | | | | 19:00-19:50<br>◎ピラH&L+<br>奥村 | | | | | | 19:20-20:10<br>◎ピラLower+<br>白岩 | | | | | | | 19:20-20:10<br>◎ピラUpper+<br>金田 | | | | 19:00-19:50<br>◎ピラLower+<br>加藤 | |
| | | | 19:30-20:20<br>◎ピラLower+<br>金田 | 19:30-20:00<br>◎ピラRefCore<br>奥村 | 19:40-20:10<br>◎ピラcore<br>加藤 | | | | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>奥村 | 19:40-20:30<br>◎ピラUpper+<br>金田 | 20:00-20:30<br>◎ピラcore<br>本田 | | 19:40-20:10<br>◎ピラTotalBody<br>白岩 | | | 19:40-20:10<br>◎ピラRefCore<br>奥村 | 19:40-20:10<br>◎ピラcore<br>金田 | | 19:40-20:10<br>◎ピラStretchC<br>本田 | | | | |
| | | 20:30-21:20<br>◎ピラB+<br>金田 | | 20:40-21:30<br>◎ピラLower+<br>奥村 | 20:50-21:40<br>◎ピラLower+<br>加藤 | 20:30-21:20<br>◎ピラUpper+<br>奥村 | | | 21:10-21:40<br>◎ピラRefBody<br>奥村 | 21:10-21:40<br>◎ピラRefCore<br>金田 | 21:10-21:40<br>◎ピラRefCore<br>本田 | 20:50-21:40<br>◎ピラB&A+<br>白岩 | 20:50-21:40<br>◎ピラH&L+<br>本田 | | | 20:50-21:40<br>◎ピラUpper+<br>奥村 | 20:50-21:40<br>◎ピラLower+<br>金田 | 20:50-21:20<br>◎ピラRefCore<br>金田 | 20:50-21:20<br>◎ピラTotalBody<br>本田 | | | | 20:30-21:20<br>◎ピラUpper+<br>金田 | |
| | | | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>金田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30日(月) | 31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 |
| 臨時休業 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>白岩<br>11:00-11:30<br>◎ピラControlF<br>白岩<br>12:20-12:50<br>◎ピラRefBody<br>加藤<br>13:30-14:20<br>◎ピラWaist+<br>加藤<br>17:00-17:30<br>◎ピラcore<br>加藤<br>●18:10-19:00<br>◎ピラH&L+<br>奥村<br>19:40-20:10<br>◎ピラRefCore<br>奥村<br>20:50-21:40<br>◎ピラB&A+<br>奥村 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>金田<br>10:40-11:30<br>◎ピラLower+<br>金田<br>12:10-12:40<br>◎ピラControlF<br>白岩<br>13:20-14:10<br>◎ピラUpper+<br>白岩<br>●16:40-17:30<br>◎ピラH&L+<br>奥村<br>18:10-18:40<br>◎ピラStretchC<br>奥村<br>19:20-20:10<br>◎ピラB+<br>金田<br>20:50-21:40<br>◎ピラWaist+<br>奥村 | 08:00-09:30<br>◎ピラControlF<br>本田<br>10:10-10:40<br>◎ピラStretchC<br>本田<br>11:20-12:10<br>◎ピラB&A+<br>加藤<br>12:50-13:20<br>◎ピラTotalBody<br>加藤<br>14:00-14:50<br>◎ピラLower+<br>白岩<br>15:30-16:00<br>◎ピラTotalBody<br>白岩<br>16:40-17:30<br>◎ピラUpper+<br>金田<br>18:10-18:40<br>◎ピラcore<br>金田 | 09:00-09:50<br>◎ピラLower+<br>白岩<br>10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>白岩<br>12:00-12:30<br>◎ピラControlF<br>加藤<br>●13:10-14:00<br>◎ピラH&L+<br>奥村<br>14:40-15:10<br>◎ピラRefBody<br>奥村<br>15:50-16:40<br>◎ピラWaist+<br>奥村<br>17:20-17:50<br>◎ピラStretchC<br>加藤<br>18:30-19:00<br>◎ピラControlF<br>加藤 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>奥村<br>11:00-11:50<br>◎ピラWaist+<br>木村<br>12:30-13:20<br>◎ピラUpper+<br>奥村<br>17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>木村<br>18:30-19:00<br>◎ピラControlF<br>本田<br>19:40-20:10<br>◎ピラStretchC<br>本田<br>20:50-21:40<br>◎ピラB&A+<br>本田 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>金田<br>11:00-11:30<br>◎ピラStretchC<br>本田<br>12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>金田<br>13:40-14:30<br>◎ピラB+<br>奥村<br>17:30-18:00<br>◎ピラcore<br>金田<br>●18:40-19:30<br>◎ピラH&L+<br>奥村<br>20:10-21:00<br>◎ピラUpper+<br>奥村 |

【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 |
| 3 | ◎ピラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ピラRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ピラWaist+ | Waist Shape＋ | 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 |

◎ … 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+