2026年5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04月29日02:06 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	－
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木村	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 白岩	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 本田	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 白岩	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 奥村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 金田	09:30–10:00 ◎ビラControlF 本田	●09:00–09:50 ◎ビラB+ 久野	定休日	09:30–10:00 ◎ビラcore 金田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 金田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 白岩	09:30–10:00 ◎ビラcore 白岩	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 白岩	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 本田	定休日	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 白岩	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 白岩	09:30–10:00 ◎ビラControlF 加藤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 白岩	09:30–10:20 ◎ビラB+ 白岩	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 金田	定休日
	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 木村	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 白岩		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 本田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 白岩	10:30–11:20 ◎ビラB+ 奥村	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 奥村	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 金田	10:30–11:00 ◎ビラControlF 加藤		10:40–11:30 ◎ビラLower+ 金田	11:00–11:30 ◎ビラcore 金田	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 白岩	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 白岩	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 白岩	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 奥村		11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 白岩	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 白岩	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 加藤	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 白岩	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 白岩	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 木村	
	12:10–13:00 ◎ビラB+ 金田	12:00–12:30 ◎ビラcore 加藤		12:00–12:50 ◎ビラB+ 朝戸	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 加藤	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 白岩	●12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 金田	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 金田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 久野		12:00–12:30 ◎ビラRefCore 奥村	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 金田	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 金田	12:15–12:45 ◎ビラRefCore 奥村	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 金田	12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 奥村		12:10–13:00 ◎ビラB+ 加藤	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 白岩	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 加藤	●12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 金田	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 奥村	11:40–12:10 ◎ビラcore 金田	
	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 木村	13:10–14:00 ◎ビラB+ 加藤		13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 朝戸	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 加藤	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 白岩					13:10–14:00 ◎ビラB+ 奥村	●13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 奥村	●13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 金田	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 奥村	13:40–14:10 ◎ビラcore 金田	13:30–14:20 ◎ビラB+ 本田		●13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 加藤	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 金田	●13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 奥村			12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 本田	
		14:40–15:10 ◎ビラRefCore 加藤		15:00–15:30 ◎ビラRefBody 奥村	14:40–15:10 ◎ビラRefCore 加藤	14:40–15:10 ◎ビラTotalBody 白岩			14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 久野							15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 本田							●14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 本田	
		15:50–16:20 ◎ビラRefBody 奥村		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 奥村	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 金田	15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 加藤			15:50–16:20 ◎ビラRefBody 奥村							16:30–17:20 ◎ビラLower+ 加藤							15:30–16:20 ◎ビラLower+ 木村	
		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 奥村		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 奥村	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 金田	17:20–17:50 ◎ビラcore 加藤	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 金田	17:40–18:30 ◎ビラB+ 奥村	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 奥村		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 奥村											17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 木村	
	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 奥村	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 奥村			18:30–19:00 ◎ビラcore 金田	18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 加藤	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 白岩	19:10–19:40 ◎ビラRefCore 金田	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 奥村		18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 加藤	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 加藤	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 本田	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 本田	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 加藤	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 加藤		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 金田	●18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 金田	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 本田	18:20–18:50 ◎ビラcore 福田	18:20–18:50 ◎ビラcore 金田	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 奥村	
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 奥村							●20:20–21:10 ◎ビラB&A+ 金田			19:30–20:00 ◎ビラTotalBody 白岩	20:30–21:20 ◎ビラB+ 加藤	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 加藤	19:30–20:00 ◎ビラControlF 本田	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 加藤			19:30–20:00 ◎ビラRefCore 金田	19:30–20:00 ◎ビラStretchC 本田	19:30–20:20 ◎ビラB+ 本田	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 福田	19:30–20:20 ◎ビラB+ 金田		
	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 奥村						20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 加藤				20:40–21:30 ◎ビラLower+ 白岩		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 加藤	●20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 本田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 加藤			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 金田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 本田	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 本田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 加藤	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 奥村		

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	-
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 奥村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 白岩	09:30-10:00 ◎ピラcore 金田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 白岩	09:30-10:00 ◎ピラControlF 加藤	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 奥村	定休日
11:00-11:30 ◎ピラRefCore 奥村	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 白岩	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 金田	11:00-11:30 ◎ピラControlF 白岩	10:40-11:30 ◎ピラB+ 加藤	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 奥村	
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 白岩	12:10-13:00 ◎ピラB+ 加藤	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 加藤	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 金田	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 白岩	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 奥村	
	●13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 加藤	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 加藤	●13:40-14:30 ◎ピラLower+ 金田	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 白岩	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 本田	
					14:20-15:10 ◎ピラB+ 本田	
					15:50-16:20 ◎ピラRefCore 金田	
					17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 金田	
18:00-18:30 ◎ピラStretchC 本田	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 奥村	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 奥村	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 奥村	18:20-18:50 ◎ピラStretchC 本田	18:30-19:00 ◎ピラcore 金田	
19:10-20:00 ◎ピラLower+ 金田	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 奥村	19:30-20:00 ◎ピラRefCore 奥村	19:30-20:20 ◎ピラB+ 奥村	●19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 金田		
20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 金田	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 本田	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 奥村	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 奥村	21:00-21:30 ◎ピラcore 金田		

【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）

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

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

【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+