2026年6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06月16日02:03 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	－
						09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 末廣							09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 加藤							09:00–09:50 ◎ピラLower+ 末廣					
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 常木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 本田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 金田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 末廣			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 末廣	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 金田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラcore 金田	09:30–10:00 ◎ピラcore 常木			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岡	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 加藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 末廣	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 常木			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 末廣	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 本田	
													10:00–10:30 ◎ピラControlF 加藤											
						10:20–11:10 ◎ピラLower+ 末廣														10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 末廣				10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 本田	
	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 本田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 岡	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 本田	11:00–11:50 ◎ピラB+ 金田	11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 本田			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岡	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 金田	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 本田	10:40–11:30 ◎ピラB+ 金田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 金田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 岡		11:00–11:30 ◎ピラControlF 本田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 岡	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 加藤	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 常木	10:40–11:30 ◎ピラB+ 常木			11:00–11:30 ◎ピラHipLine 加藤	
						11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 本田														11:40–12:10 ◎ピラcore 金田				
	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 本田	12:10–12:40 ◎ピラcore 常木	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 末廣	12:30–13:00 ◎ピラStretchC 常木	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 末廣			12:10–12:40 ◎ピラStretchC 常木	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 金田	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 本田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 金田	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 金田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 岡		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 本田	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 岡	12:10–13:00 ◎ピラB+ 常木	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 末廣	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 末廣			12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 加藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岡	
						12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 岡														12:40–13:10 ◎ピラControlF 加藤				
	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 本田		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 末廣	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 岡	13:40–14:10 ◎ピラcore 常木			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 末廣		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 岡			13:40–14:10 ◎ピラStretchC 常木							13:40–14:10 ◎ピラRefBody 金田			13:20–13:50 ◎ピラRefCore 常木	
						14:00–14:50 ◎ピラLower+ 岡																		
				14:55–15:45 ◎ピラLower+ 岡									14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 末廣							14:40–15:10 ◎ピラRefCore 金田					
						15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 末廣					15:30–16:20 ◎ピラLower+ 末廣									15:40–16:30 ◎ピラLower+ 岡					
										16:00–16:50 ◎ピラLower+ 末廣			16:00–16:50 ◎ピラLower+ 末廣						16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 金田					
						16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 本田			17:00–17:30 ◎ピラcore 常木		17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 加藤	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 岡	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 常木			17:00–17:30 ◎ピラStretchC 常木		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 末廣	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 金田	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 岡		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 末廣		
		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 岡		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 常木	17:30–18:20 ◎ピラB+ 金田	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 末廣		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 加藤		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 末廣					17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 末廣		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 金田						17:30–18:00 ◎ピラStretchC 常木	
	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 末廣		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 末廣						18:10–18:40 ◎ピラRefCore 常木		18:10–18:40 ◎ピラcore 金田					18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 末廣		18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 本田	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 金田			18:30–19:00 ◎ピラStretchC 常木	18:30–19:00 ◎ピラControlF 加藤	
		18:50–19:20 ◎ピラRefCore 金田		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 岡	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 岡			19:00–19:50 ◎ピラLower+ 岡		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 岡		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 岡	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 末廣		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 末廣		19:00–19:50 ◎ピラB+ 常木			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 岡				
	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 金田		19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 加藤						19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岡		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 末廣					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 末廣		19:40–20:30 ◎ピラB+ 本田	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 岡			19:40–20:30 ◎ピラB+ 金田	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 金田	
		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 岡										20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 本田												
	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 末廣			20:30–21:20 ◎ピラLower+ 岡	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 岡			20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 末廣		20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 岡					20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 本田		20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 岡							20:50–21:20 ◎ピラRefBody 金田	
		21:10–21:40 ◎ピラRefCore 金田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 本田						20:50–21:40 ◎ピラLower+ 末廣		20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 末廣	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 本田				21:10–21:40 ◎ピラcore 金田		21:10–21:40 ◎ピラcore 本田	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 岡			21:10–21:40 ◎ピラRefBody 金田		

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		09:00-09:30 ◎ピラControlF 加藤			
09:30-10:20 ◎ピラB+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 金田	10:00-10:30 ◎ピラHipLine 加藤		09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 加藤	09:30-10:20 ◎ピラB+ 加藤
11:00-11:30 ◎ピラStretchC 常木	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 金田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 末廣		10:40-11:10 ◎ピラHipLine 加藤	11:00-11:30 ◎ピラHipLine 加藤
12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 常木	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 岡	12:20-13:10 ◎ピラB+ 本田		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 岡	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 末廣
	13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 金田	13:40-14:10 ◎ピラRefCore 常木		13:20-13:50 ◎ピラRefBody 常木	13:40-14:10 ◎ピラcore 常木
		14:40-15:10 ◎ピラRefBody 常木	定休日		
		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 岡			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 末廣
17:00-17:50 ◎ピラB+ 常木	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 常木	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 岡		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 岡	
	18:10-18:40 ◎ピラStretchC 常木	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 岡			18:00-18:30 ◎ピラRefCore 金田
18:30-19:00 ◎ピラControlF 加藤				18:30-19:00 ◎ピラRefCore 常木	
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 本田	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 末廣			19:40-20:10 ◎ピラRefBody 金田	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 岡
21:10-21:40 ◎ピラHipLine 本田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 末廣			20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 金田	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 岡

【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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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+