2026年7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15日02:16 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
				09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岡							09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 金田							09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 末廣		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岡				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 末廣	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 末廣	09:30–10:20 ◎ビラB+ 白岩			09:30–10:00 ◎ビラRefCore 白岩	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岡	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岡	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 末廣			09:30–10:00 ◎ビラStretchC 岩佐	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 本田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岡	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 本田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金田			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 末廣		09:30–10:00 SP 白岩	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 奥村
				10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岡		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 金田					10:20–11:05 Boost Upper&Lower 朝戸			10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 本田				10:20–11:10 ◎ビラLower+ 末廣		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岡		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 白岩	
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 末廣	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 末廣	10:50–11:20 ◎ビラControlF 白岩				10:50–11:40 ◎ビラLower+ 岡	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 岡	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 金田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 末廣			10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岡		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 岡	10:50–11:20 SP 本田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 金田			10:50–11:20 SP 白岩		10:50–11:20 SP 奥村
				11:40–12:10 ◎ビラcore 本田		11:50–12:20 ◎ビラControlF 田上			11:50–12:35 Strong Back&Arms 田上	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 田上	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 朝戸		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 岡	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 末廣		11:50–12:35 Strong Back&Arms 岩佐	11:55–12:40 Power Waist Shape 岩佐	11:40–12:10 SP 本田		11:40–12:10 SP 金田			
	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 常木	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 常木	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 常木				12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 金田	12:10–12:40 ◎ビラControlF 白岩						12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 白岩								11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 片平	11:50–12:40 ◎ビラB+ 片平
				12:40–13:30 ◎ビラLower+ 末廣		12:50–13:40 ◎ビラB+ 田上					13:00–13:50 ◎ビラLower+ 本田			12:50–13:40 ◎ビラLower+ 末廣				12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 岡		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 末廣			
	13:10–14:00 ◎ビラB+ 常木	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 常木	13:10–13:40 ◎ビラcore 金田				13:30–14:00 ◎ビラcore 田上	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 田上	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 田上	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 田上				13:10–14:00 ◎ビラLower+ 岡	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 岩佐		13:10–13:40 SP 岩佐			13:10–13:40 ◎ビラHipLine 白岩		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 金田	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 片平
				14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 本田				14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 岡	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 岡		14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 金田						14:10–15:00 ◎ビラLower+ 岡	14:00–14:30 SP 金田		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 岡	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 末廣			
				15:20–15:50 ◎ビラStretchC 本田							15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 金田							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 末廣		15:20–15:50 SP 金田				
				16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 末廣						16:40–17:30 ◎ビラLower+ 末廣			16:20–16:50 ◎ビラHipLine 岩佐					16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 岡		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 末廣				
	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 岡		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 常木			17:20–17:50 ◎ビラStretchC 本田		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 末廣	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 白岩		17:00–17:50 ◎ビラB+ 本田		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岡	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 末廣	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 白岩	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 倉橋	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 奥村				17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 片平	17:00–17:30 SP 奥村
				17:40–18:30 ◎ビラLower+ 末廣														17:40–18:30 ◎ビラLower+ 岡		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 末廣			17:30–18:00 ◎ビラcore 片平	
	18:20–18:50 ◎ビラControlF 白岩	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 岡	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 金田			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 本田	18:10–18:55 Power Basic 田上	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 末廣	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 岡	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 金田	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 本田		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 金田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 岩佐	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 岩佐	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 倉橋	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 岡			18:20–19:05 Boost Upper&Lower 片平		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 岡
										19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 末廣												18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 金田	
	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 岡	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岡	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 金田			19:40–20:10 ◎ビラcore 金田	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 末廣	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 白岩	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 岡				19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 金田	19:40–20:10 ◎ビラHipLine 本田	19:20–20:05 Power Basic 岩佐	19:50–20:40 ◎ビラB+ 白岩	19:40–20:10 SP 奥村			19:40–20:10 SP 片平		19:50–20:40 ◎ビラLower+ 岡	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 岡
										20:20–21:10 ◎ビラB+ 金田													
	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岡	21:00–21:30 ◎ビラcore 金田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 末廣			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 金田	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 末廣	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 末廣	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 白岩				21:00–21:45 Boost Upper&Lower 白岩	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 岩佐	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 白岩	21:10–21:40 SP 白岩	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 岡		20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 白岩			21:10–21:40 SP 本田	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 金田

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
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 本田	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 白岩	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 末廣	09:30-10:00 SP 白岩	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 白岩	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 末廣
10:20-11:05 Boost Upper&Lower 本田		10:50-11:20 SP 白岩	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 末廣	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 白岩	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 白岩	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 末廣
11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片平		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	12:10-12:40 SP 金田	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 土屋	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 白岩	12:10-12:40 SP 本田
13:00-13:30 SP 奥村		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 土屋	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 末廣	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土屋	12:50-13:20 SP 本田	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 末廣
14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金田						14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 末廣
15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金田						
16:40-17:10 SP 奥村			17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土屋	17:10-17:40 SP 本田	17:10-17:55 Power Basic 本田	
17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村		17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金田				17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金田
		18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 土屋	18:10-18:55 Strong Back&Arms 本田	18:30-19:00 SP 本田	18:50-19:20 SP 金田
		19:50-20:35 Strong Hip&Legs 奥村	19:40-20:10 SP 金田	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 末廣	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本田
		21:10-21:40 SP 奥村	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 土屋	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 末廣	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金田

【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
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	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
16(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	白岩志保
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
17(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
18(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
18(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美乃里
20(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美乃里
20(月)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美乃里
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	白岩志保
21(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	白岩志保
23(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
24(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
25(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
25(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	白岩志保
27(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美乃里
28(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美乃里
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	白岩志保
29(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
30(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
30(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	本田真夕
31(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美乃里

◎ … 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+