2026年9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09月16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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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
朝	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 末廣	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 末廣	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 前川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 前川	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 中里	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 本田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 末廣	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 本田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 中里	10分 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 金田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 中里	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 中里	10分 09:30-10:20 ◎ビラA+ 金田	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 本田	09:30-10:00 SP 金田	09:00-09:30 SP 金田	定休日	10分 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 金田	09:00-09:50 ◎ビラB+ 中里	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 金田
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 末廣	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 末廣	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 前川	10分 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 金田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 前川		10:50-11:40 ◎ビラB+ 中里	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 本田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 末廣	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 本田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 前川	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 金田		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 中里	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 前川	10:50-11:20 SP 金田	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 金田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中里	10分 10:00-10:50 ◎ビラA+ 金田		10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 金田	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 末廣		10:50-11:20 SP 末廣
	12:10-12:40 ◎ビラcore 金田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 末廣	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 金田	10分 11:50-12:40 ◎ビラA+ 金田	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 本田		10分 12:10-13:00 ◎ビラA+ 金田	11:50-12:35 Ex45ビラControlF 本田	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 金田	11:30-12:00 ◎ビラControlF 本田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 前川	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 金田		11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 中里	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 中里	11:50-12:20 ◎ビラControlF 白岩	11:30-12:00 ◎ビラStretchC 金田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中里	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 末廣		10分 11:20-12:10 ◎ビラA+ 金田	11:40-12:10 SP 末廣		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 前川
			13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 金田		12:50-13:20 ◎ビラControlF 本田		13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 本田			12:30-13:20 ◎ビラLower+ 前川		12:20-12:50 ◎ビラBackStyle 白岩				12:50-13:35 Ex45ビラHipLine 本田	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 金田		12:40-13:30 ◎ビラB+ 中里		12:40-13:10 SP 中里	12:40-13:25 Ex45ビラStretchC 本田		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 前川
					13:50-14:40 ◎ビラLower+ 前川							13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 前川					14:00-14:30 SP 中里		14:00-14:30 SP 中里		13:40-14:10 ◎ビラControlF 本田	14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 本田		
												14:50-15:20 ◎ビラRefBody 中里							15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 金田		14:40-15:30 ◎ビラLower+ 前川	15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 中里		
					15:10-15:40 ◎ビラRefCore 中里							15:50-16:20 ◎ビラRefCore 中里			15:40-16:30 ◎ビラLower+ 前川									15:40-16:30 ◎ビラLower+ 前川
					16:10-16:40 ◎ビラRefBody 末廣				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 前川		16:10-17:00 ◎ビラLower+ 前川								16:00-16:30 ◎ビラChestSR 本田		16:00-16:30 SP 中里	16:20-16:50 SP 中里		
				16:30-17:00 ◎ビラcore 金田								16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 前川												
			17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 前川		17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 末廣					17:10-17:40 ◎ビラRefBody 白岩				17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 前川	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 前川	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 前川		17:00-17:50 ◎ビラB+ 中里	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 前川		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 前川			17:00-17:45 Power Waist Shape 金田
	17:30-18:00 ◎ビラRefCore 中里			17:30-18:20 ◎ビラJumpM 本田			17:30-18:00 ◎ビラRefCore 中里	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 白岩	17:30-18:00 ◎ビラcore 金田		17:30-18:00 ◎ビラStretchC 金田						17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 末廣					17:20-18:05 Strong Back&Arms 末廣		
			18:20-18:50 ◎ビラChestSR 本田		18:30-19:00 ◎ビラRefBody 末廣					18:10-19:00 ◎ビラLower+ 前川		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 前川		18:30-19:00 ◎ビラRefBody 末廣	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 末廣	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 前川		18:20-18:50 SP 末廣	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 前川		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 前川	18:30-19:00 ◎ビラControlF 本田		18:20-18:50 SP 金田
	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 金田	18:30-19:20 ◎ビラJumpM 本田		18:50-19:20 ◎ビラRefBody 中里			18:30-19:15 Strong Hip&Legs 末廣	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 金田	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 前川		18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 金田						18:50-19:20 ◎ビラRefBody 末廣							10分
			19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 白岩					10分 19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 金田		19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 前川	19:50-20:20 ◎ビラcore 金田			19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 前川	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 末廣	19:40-20:10 SP 金田		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 前川						19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 金田
	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 中里	19:50-20:20 ◎ビラHipLine 白岩		19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 中里			19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 末廣		19:50-20:40 ◎ビラLower+ 前川								19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 中里							
			20:40-21:30 ◎ビラJumpM 本田					10分 20:50-21:40 ◎ビラA+ 金田		20:50-21:35 Boost Upper&Lower 前川	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 金田			20:50-21:40 ◎ビラLower+ 前川	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 末廣	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 前川		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 末廣						20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 中里
	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 中里	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 本田		21:10-21:40 ◎ビラRefCore 中里			21:10-21:40 ◎ビラRefBody 末廣		21:10-21:40 ◎ビラRefCore 金田					20:50-21:40 ◎ビラLower+ 前川			21:10-21:40 SP 中里							

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
－	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 末廣	定休日			
			09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 中里	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前川	09:30-10:15 Ex45ピラRefCore 本田
	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 末廣				
			10:50-11:35 Power Basic 中里	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 末廣	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 前川
	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 白岩				
			12:10-12:40 SP 中里	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 末廣	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 前川
	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 本田				
			13:10-14:00 ◎ピラB+ 金田		
	13:40-14:25 Ex45ピラTotalBody 本田				13:30-14:20 ◎ピラJumpM 本田
	14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 中里				
	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 末廣				
	17:30-18:00 SP 中里		17:30-18:00 ◎ピラChestSR 本田	17:50-18:20 SP 中里	17:30-18:00 SP 金田
	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 本田		18:30-19:00 SP 末廣	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 金田	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 前川
			19:30-20:20 ◎ピラLower+ 末廣	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 中里	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 末廣
			20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 末廣	21:10-21:40 SP 中里	21:00-21:30 SP 末廣

【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
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
3.5	◎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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ピラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美乃里
16(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美乃里
17(木)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
17(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美乃里
18(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末廣このは
19(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美乃里
19(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
21(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
22(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末廣このは
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
24(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末廣このは
24(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美乃里
26(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
28(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末廣このは
29(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
29(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中里心菜
30(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金田美乃里
30(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	末廣このは

◎ … 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+