2026年11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11月03日02:01 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	Aスタジオ
			09:00–09:30 Rin-Ballet 本田				09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金田							09:00–09:50 ◎ビラLower+ 前川						09:00–09:50 ◎ビラLower+ 前川		09:00–09:30 SP 末廣	
		09:30–10:15 Ex45ビラChestSR 本田	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 本田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 前川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中里	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 金田			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中里	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中里	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中里	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 金田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 末廣			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 前川	09:30–10:00 SP 金田	09:30–10:20 ◎ビラA+ 金田	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 末廣	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中里			09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 白岩
						10:30–11:20 ◎ビラLower+ 金田	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 末廣						10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 前川				10:30–11:20 ◎ビラLower+ 前川				10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 中里		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 中里	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 白岩
		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 前川	11:00–11:50 ◎ビラB+ 末廣	10:50–11:20 Rin-Ballet 本田	10:50–11:40 ◎ビラB+ 中里		●11:20–12:10 ◎ビラB+ 末廣		10:50–11:20 ◎ビラControlF 中里	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 金田	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 金田	10:50–11:35 Power Waist Shape 中里	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 前川			10:50–11:20 SP 白岩		10:50–11:40 ◎ビラB+ 白岩	10:50–11:20 SP 白岩	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 金田			11:20–11:50 ◎ビラRefCore 中里	
				11:50–12:20 Cardio Reform Blast 本田		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 前川			11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 白岩		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 末廣	12:00–12:30 ◎ビラcore 金田		11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 末廣		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 前川	11:50–12:20 ◎ビラcore 金田		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 白岩		11:40–12:10 SP 金田		11:30–12:15 Ex45ビラBackStyle 本田
		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 本田	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 末廣		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 末廣		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 前川			12:10–12:40 ◎ビラRefCore 中里			12:10–12:55 Power Basic 末廣				12:10–12:40 SP 金田			12:10–12:40 SP 中里		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 末廣	12:40–13:10 SP 末廣
		13:10–13:40 Rin-Ballet 本田	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 前川	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 前川	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 末廣				12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 前川	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中里	●13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 末廣		13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 金田	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 末廣		13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 前川	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 金田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 金田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 白岩	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 金田			
	定休日	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 金田					14:00–14:50 ◎ビラLower+ 前川	定休日			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 白岩		14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 前川	14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 中里	定休日	14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 白岩					14:00–14:30 ◎ビラRefBody 前川	定休日	
							15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 金田							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 中里							15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 中里		15:30–16:00 ◎ビラRefBody 末廣	
			16:00–16:50 ◎ビラLower+ 金田		16:30–17:00 ◎ビラRefCore 中里		16:20–16:50 ◎ビラStretchC 金田			16:30–17:20 ◎ビラLower+ 金田		16:30–17:00 Rin-Ballet 本田				16:15–17:00 Strong Back&Arms 前川					16:20–16:50 SP 中里		16:30–17:00 SP 中里	
		17:10–18:00 ◎ビラA+ 金田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中里	●17:30–18:20 ◎ビラB+ 末廣	17:30–18:00 ◎ビラcore 白岩	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 前川	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 末廣		17:30–18:20 ◎ビラJumpM 本田	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 金田	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 前川	17:30–18:15 Ex45ビラChestSR 本田	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 前川	16:40–17:25 Ex45ビラControlF 本田		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 中里	17:30–18:00 ◎ビラControlF 中里	17:30–18:00 ◎ビラStretchC 白岩	16:50–17:20 SP 末廣	17:10–18:00 ◎ビラB+ 末廣	17:20–17:50 ◎ビラcore 金田		17:00–17:30 SP 金田
																							17:30–18:00 ◎ビラControlF 中里	
		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 金田	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 中里	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 末廣	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 末廣	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 中里	●18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 前川		18:50–19:40 ◎ビラLower+ 金田		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 前川	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 白岩	18:20–19:10 ◎ビラA+ 金田	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 本田		18:00–18:30 SP 末廣	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 末廣	18:30–19:00 SP 白岩	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 前川	●18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 末廣	18:15–19:00 Strong Back&Arms 前川		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 中里
																			19:10–19:40 ◎ビラRefCore 中里			18:25–19:10 Ex45ビラPerBackBody 本田	
		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 中里		20:10–20:40 ◎ビラcore 金田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 末廣	●19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 中里			19:50–20:20 ◎ビラRefBody 末廣	19:50–20:40 ◎ビラB+ 末廣	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 中里		19:40–20:10 Cardio Reform Blast 本田			19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 中里	19:50–20:40 ◎ビラB+ 末廣	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 前川	20:10–20:40 ◎ビラControlF 中里	19:50–20:20 SP 金田		19:20–19:50 Rin-Ballet 本田	
													20:40–21:25 Ex45ビラPerBackBody 本田			20:20–20:50 SP 末廣						20:20–20:50 ◎ビラChestSR 本田	
		21:10–21:40 ◎ビラControlF 中里		21:10–21:40 ◎ビラStretchC 金田	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 白岩	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 前川			21:10–21:40 Cardio Reform Blast 本田	20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 前川	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 前川	21:10–21:40 ◎ビラControlF 中里				21:10–21:40 ◎ビラRefBody 末廣	21:10–21:40 SP 中里	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 前川	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 前川	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 金田			21:10–21:40 ◎ビラControlF 中里

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 末廣 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 金田 12:10-12:40 SP 白岩 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 白岩 18:00-18:30 Cardio Reform Blast 本田 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前川 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川 21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 本田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 末廣 10:50-11:20 SP 末廣 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 白岩 12:50-13:20 SP 金田 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 末廣 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 金田 19:20-20:05 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 本田 20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中里 10:20-11:05 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 本田 11:30-12:00 Cardio Reform Blast 本田 12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川 13:50-14:20 SP 末廣 14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 本田 16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前川 18:30-19:00 SP 末廣	定休日	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中里 10:50-11:20 SP 中里 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金田 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川 15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 白岩 17:10-17:40 SP 末廣 18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 末廣

【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
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白岩志保
16(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
16(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
17(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美乃里
17(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中里心菜
18(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美乃里
18(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白岩志保
19(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白岩志保
19(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中里心菜
20(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美乃里
21(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美乃里
21(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中里心菜
23(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
23(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中里心菜
24(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
24(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美乃里
26(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白岩志保
27(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
27(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金田美乃里
28(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
28(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	末廣このは
30(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中里心菜
30(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 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）



【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+