

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 長岡リバーサイド千秋店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30日02:00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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
10分													
09:00-09:50 ④ビラUpper+ 宗村	09:00-09:30 ④ビラCore 齊藤		10分										
10分													
10:00-11:10 ④ビラLower+ 宗村	10:00-10:50 ④ビラB+ 齊藤	●10:00-10:45 見学会(2.45)	10分	09:30-10:20 ④ビラWaist+ 長	●09:40-10:25 見学会(2.45)	10分	09:30-10:20 ④ビラLower+ 長	●09:30-10:15 ④ビラCore 齊藤	10分	09:30-09:50 ④ビラB&A+ 長			10分
10分													
11:20-12:05 見学会(2.45)	●11:20-12:10 ④ビラUpper+ 伊藤	11:00-11:50 ●11:00-11:45 見学会(2.45)	10分	10:50-11:40 ④ビラH&L+ 長	11:00-11:50 ④ビラB+ 伊藤	10分	●10:40-11:30 ④ビラUpper+ 長	●10:20-11:05 ④ビラCore 齊藤	10分	10:20-11:10 ④ビラH&L+ 長			10分
10分													
11:40-12:30 ④ビラWaist+ 伊藤													
10分													
13:30-13:40 ④ビラHipLine 馬場園	●12:30-13:15 見学会(2.45)	12:40-13:30 ④ビラA+ 馬場園	10分	12:30-13:20 ④ビラLower+ 宗村	12:30-13:20 ④ビラWaist+ 長	10分	12:10-13:00 ④ビラUpper+ 宗村	12:10-13:00 ④ビラH&L+ 長	10分	12:10-13:00 ④ビラB&A+ 宗村			10分
10分													
●13:50-14:35 見学会(2.45)	●13:40-14:25 見学会(2.45)	●13:40-14:25 見学会(2.45)	10分										
14:00-14:50 ④ビラUpper+ 伊藤	14:00-14:30 ④ビラBackStyle 馬場園												
10分													
15:20-16:10 ④ビラLower+ 伊藤	●15:10-15:55 見学会(2.45)	●15:30-16:15 見学会(2.45)	10分	14:00-14:50 ④ビラWaist+ 伊藤	●13:50-14:35 見学会(2.45)	10分	13:50-14:30 ④ビラB+ 齊藤	●13:30-14:15 見学会(2.45)	10分	13:30-13:50 ④ビラLower+ 長	●13:00-13:45 見学会(2.45)		10分
10分													
15:40-16:30 ④ビラLower+ 伊藤													
10分													
●16:20-17:05 見学会(2.45)													
17:10-18:00 ④ビラB+ 伊藤													
10分													
18:40-19:10 ④ビラBackStyle 馬場園													
10分													
19:00-19:30 ④ビラRefBody 長													
10分													
19:40-20:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラUpper+ 宗村													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:20-21:50 ④ビラHipLine 馬場園													
10分													
20:40-21:30 ④ビラJumpM 馬場園													
10分													
21:00-21:30 ④ビラTotalBody 馬場園													
10分													

【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	SP	RintosullMIX Christmas2025	30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
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	
1(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	伊藤愛恵
1(土) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	
3(月) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	
3(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	
3(月) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	
3(月) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
4(火) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	
4(火) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	
4(火) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
4(火) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	
5(水) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
5(水) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
5(水) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	
6(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	
6(木) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	
6(木) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	
7(金) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	齊藤郁吹
7(金) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	
7(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
7(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
8(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	
8(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	
8(土) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	
10(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
10(月) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	
10(月) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	
11(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	
11(火) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	
11(火) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	
12(水) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
12(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
12(水) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	馬場園望
12(水) 16:05-16:50	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
13(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	
13(木) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	馬場園望
13(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	
14(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	長美実
14(金) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	
14(金) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	齊藤郁吹
14(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	宗村柚彩
14(金) 18:45-19:30	1	見学会(2.45)	長美実
15(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	長美実
15(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	
15(土) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	伊藤愛恵
17(月) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	齊藤郁吹
17(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	伊藤愛恵
17(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	
18(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	伊藤愛恵
18(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	
18(火) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	長美実

レッスン日時	回数	レッスン名	担当インストラクター
19(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	
19(水)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	
19(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	伊藤愛恵
20(木)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	
20(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	馬場園望
20(木)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	
21(金)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	
21(金)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	長美実
21(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	
21(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	
22(土)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	伊藤愛恵
22(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	
22(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	
22(土)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
24(月)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	宗村柚彩
24(月)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	
24(月)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	
24(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	
25(火)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	馬場園望
25(火)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	
25(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	齊藤郁吹
26(水)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	長美実
26(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	馬場園望
26(水)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	宗村柚彩
27(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	
27(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	
27(木)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	
27(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
28(金)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	
28(金)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	董澤愛莉
28(金)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	
28(金)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	
29(土)	10:00-10:45	1 見学会(2.45)	董澤愛莉
29(土)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	宗村柚彩
29(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	
29(土)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
10分 … 10分講座 (追加料金あり)

10分
レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分
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。



【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+

