2026年2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)

※2026年02月28日02:04 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
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 伊藤	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 岸	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 伊藤	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中村	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 中村	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 馬場園	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 馬場園	10分 09:00-09:50 ◎ビラLower+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 中村	10分 09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 馬場園	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 岸	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 馬場園	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 伊藤	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 伊藤	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	定休日	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 馬場園	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 中村
	10分 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ビラB+ 伊藤	10分 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 岸	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 岸	10:20-10:50 ◎ビラControlF 岸	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 馬場園	10分 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 岸	10:50-11:40 ◎ビラB+ 佐藤	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 伊藤	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 岸	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 中村	10:00-10:30 ◎ビラControlF 岸		10分 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 馬場園	10分 11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 馬場園	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 中村	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 中村		10:00-10:50 ◎ビラB+ 佐藤	10分 11:00-11:50 ◎ビラB+ 佐藤
	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 伊藤	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 岸	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 伊藤	10分 12:30-13:20 ◎ビラB+ 伊藤	10分 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 中村	10分 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 中村			12:50-13:35 Power Basic 岸	12:10-12:40 ◎ビラcore 馬場園	10分 12:50-13:40 ◎ビラA+ 岸	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 中村	11:50-12:20 ◎ビラcore 馬場園	12:20-13:10 ◎ビラB+ 中村		12:30-13:15 Power Basic 伊藤	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 岸	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 佐藤	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 伊藤	10分 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 中村	11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 伊藤		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 佐藤	12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 中村
	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 伊藤	10分 13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 馬場園	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 岸	10分 14:30-15:00 ◎ビラControlF 岸	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 中村	14:00-14:30 ◎ビラStretchC 岸			13:10-14:00 ◎ビラLower+ 佐藤	10分 14:10-14:40 ◎ビラRefCore 伊藤	14:00-14:50 ◎ビラB+ 中村	10分 13:40-14:10 ◎ビラControlF 岸	14:40-15:30 ◎ビラLower+ 伊藤	10分 14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 伊藤		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 岸	13:10-14:00 ◎ビラA+ 岸	13:10-14:00 ◎ビラB+ 佐藤	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 伊藤	10分 13:50-14:35 Boost Upper&Lower 佐藤	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 伊藤	10分 13:40-14:25 Power Basic 馬場園	12:40-13:10 ◎ビラControlF 岸	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 伊藤
	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 伊藤	10分 18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 中村	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 伊藤	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 中村	10分 18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 岸	15:00-15:50 ◎ビラJumpM 馬場園		17:00-17:50 ◎ビラB+ 岸	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 岸	15:10-15:55 Boost Upper&Lower 伊藤	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 伊藤	15:30-16:00 ◎ビラRefBody 岸	16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 伊藤		17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 中村	10分 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 伊藤	10分 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 岸	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 中村	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 佐藤	15:10-16:00 ◎ビラB+ 佐藤	10分 16:00-16:30 ◎ビラPerBackBody 岸	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	10分 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 伊藤
	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 佐藤	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:40-20:25 Power Basic 伊藤	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 岸	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 中村	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 馬場園		18:20-18:50 ◎ビラRefCore 伊藤	10分 18:40-19:30 ◎ビラA+ 岸	16:30-17:15 Power Basic 伊藤	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 佐藤	16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 伊藤	10分 17:20-18:10 ◎ビラJumpM 馬場園		18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 伊藤	19:00-19:30 ◎ビラcore 馬場園	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 中村	17:40-18:30 ◎ビラB+ 岸	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 岸	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 中村		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 伊藤	18:40-19:30 ◎ビラA+ 馬場園
	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 中村	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 中村	20:40-21:25 Power Basic 中村		10分 20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 伊藤	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 馬場園	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 佐藤		10分 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 伊藤	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 馬場園	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 馬場園	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 中村	10分 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 中村	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 馬場園		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 伊藤	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 伊藤		20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 岸	19:40-20:10 ◎ビラPerBackBody 岸	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 佐藤			20:00-20:30 ◎ビラStretchC 岸
					21:20-22:05 Boost Upper&Lower 伊藤				20:40-21:30 ◎ビラLower+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 岸	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 伊藤	10分 21:10-21:55 Boost Upper&Lower 伊藤	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 佐藤			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 中村	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊藤	20:40-21:30 ◎ビラA+ 岸	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 岸	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 佐藤				21:00-21:50 ◎ビラB+ 岸

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10分 09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 馬場園	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 馬場園	09:00-09:50 ◎ピラB+ 岸
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ピラB+ 中村	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 中村	10分 10:20-10:50 ◎ピラControlF 岸
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 中村	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 馬場園	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 中村	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 佐藤
13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 中村			12:40-13:30 ◎ピラJumpM 馬場園
16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 中村		15:30-16:15 Power Basic 馬場園	14:00-14:30 ◎ピラcore 馬場園
18:10-18:55 Power Basic 伊藤	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 佐藤	16:50-17:20 ◎ピラBackStyle 馬場園	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 岸
19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 佐藤	10分 19:40-20:30 ◎ピラB+ 佐藤	10分 18:00-18:50 ◎ピラLower+ 中村	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 佐藤
20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 伊藤	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 岸	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 伊藤	17:40-18:25 Power Basic 馬場園
		20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 伊藤	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 岸

【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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+