2026年4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04月19日02:03 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	Aスタジオ
		10分		08:00–09:30 ◎ピラTotalBody 河野							09:00–09:45 Boost Upper&Lower 中村		10分					09:00–09:45 Power Waist Shape 河野		10分		10分		
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 中村	09:30–10:20 ◎ピラA+ 河野	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 河野	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 大野		09:00–09:50 ◎ピラB+ 中村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 河野	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大野	10分		09:30–10:00 ◎ピラcore 河野	09:30–10:15 Power Basic 中村	09:30–10:15 Strong Back&Arms 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラA+ 河野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山谷	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 河野		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:15 Power Basic 伊藤	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 河野	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 中村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村
			10:30–11:20 ◎ピラA+ 河野			10:20–11:10 ◎ピラLower+ 山谷		10分 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 山谷		10分 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 河野	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 大野		10:30–11:20 ◎ピラA+ 河野					10分			10:30–11:15 Strong Hip&Legs 中村		10分 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 河野
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 河野		11:20–12:10 ◎ピラB+ 大野		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 山谷	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村	11:45–12:35 ◎ピラWaist+ 伊藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 伊藤	10分 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 河野	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 大野		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 山谷	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 伊藤	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 河野	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 伊藤	10分 11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 伊藤		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 中村	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 伊藤	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 中村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大野	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 河野
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 伊藤		11:50–12:35 Strong Hip&Legs 中村	12:40–13:10 ◎ピラcore 河野		13:00–13:45 Power Waist Shape 伊藤	12:10–13:00 ◎ピラB+ 大野		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 山谷	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 大野	12:40–13:30 ◎ピラA+ 河野		11:50–12:35 Power Basic 中村	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 中村	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 中村	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 伊藤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 伊藤	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 伊藤		12:10–12:40 ◎ピラChestSR 河野	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 山谷	12:10–13:00 ◎ピラB+ 大野	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 中村
	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 大野	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 伊藤		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 山谷	定休日	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 大野			13:30–14:00 ◎ピラRefCore 伊藤	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 大野	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 河野	定休日	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 中村	13:30–14:20 ◎ピラB+ 中村	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 大野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 山谷	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 大野	定休日	13:10–14:00 ◎ピラA+ 河野	13:25–13:55 ◎ピラChestSR 河野	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 中村	
				15:00–15:45 Strong Back&Arms 伊藤			10分 17:00–17:45 Strong Back&Arms 伊藤		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 山谷	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 山谷	15:00–15:45 Strong Hip&Legs 河野		16:00–16:45 Strong Hip&Legs 河野				10分 15:00–15:45 Boost Upper&Lower 山谷					14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 大野	
	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 中村		15:40–16:10 ◎ピラHipLine 河野	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 山谷		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 山谷					16:20–17:10 ◎ピラB+ 大野		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 伊藤	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 山谷	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 伊藤	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	17:00–17:45 Strong Back&Arms 伊藤	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 大野		17:10–17:40 ◎ピラRefBody 大野			17:00–17:50 ◎ピラB+ 伊藤
		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 伊藤		10分 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 伊藤							17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 大野							17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 山谷			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山谷			
	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 山谷		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 山谷			18:00–18:30 ◎ピラRefBody 大野	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 伊藤		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 山谷	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 山谷	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 河野		10分 18:30–19:15 Strong Back&Arms 伊藤	18:20–18:50 ◎ピラChestSR 河野		18:20–18:50 ◎ピラRefBody 大野	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 中村	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 大野	18:10–19:00 ◎ピラB+ 大野		18:20–19:05 Strong Hip&Legs 大野	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 大野	18:20–18:50 ◎ピラcore 河野
	19:20–20:05 Strong Back&Arms 大野	18:50–19:35 Power Basic 伊藤	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 山谷	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 山谷		19:00–19:45 Boost Upper&Lower 大野	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 中村	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 大野	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 中村	19:40–20:10 ◎ピラcore 河野			19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 大野	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 河野	10分 20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 山谷	10分 19:20–20:05 Power Basic 中村	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 山谷		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 山谷	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 大野	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 伊藤	10分 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 伊藤	19:20–20:05 Power Waist Shape 伊藤
	20:35–21:25 ◎ピラB+ 中村	10分 20:10–20:40 ◎ピラRefBody 大野	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 伊藤			20:15–21:05 ◎ピラB&A+ 伊藤	20:40–21:30 ◎ピラB+ 伊藤	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 大野	20:40–21:25 Power Waist Shape 中村	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 山谷			21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 大野	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 河野	21:30–22:00 ◎ピラRefBody 大野	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 中村	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 中村		10分 20:50–21:40 ◎ピラLower+ 山谷	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 山谷	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 山谷	20:40–21:25 Power Basic 伊藤	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 伊藤
		21:10–22:00 ◎ピラLower+ 大野						21:30–22:00 ◎ピラRefBody 大野												21:30–22:00 ◎ピラRefBody 大野			

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大野	定休日	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山谷	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大野	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤
10分 10:20–11:05 Boost Upper&Lower 大野		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山谷	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大野	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 山谷 11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	10分 10:50–11:35 Power Basic 伊藤
11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 河野	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 河野	12:35–13:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山谷	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村
13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 河野		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 河野	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 大野	13:55–14:25 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 山谷
10分 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 河野				14:55–15:40 Strong Back&Arms 大野	
15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大野				16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山谷	
16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村			17:10–17:55 Power Basic 伊藤	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大野	10分 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山谷
17:40–18:25 Power Basic 中村		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	18:25–19:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大野	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山谷
19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 河野		10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤	19:45–20:15 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 河野		19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 河野
		20:00–20:45 Power Basic 中村	20:45–21:30 Power Waist Shape 伊藤		20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 河野
		21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村			

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	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	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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）

【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+