2026年5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18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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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 09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 中村			09:00–09:30 ◎ビラHipLine 河野	09:00–09:45 Power Waist Shape 佐藤			09:00–09:45 Boost Upper&Lower 伊藤							09:00–09:45 Strong Hip&Legs 河野							10分 09:00–09:30 ◎ビラcore 岸	
	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 中村			09:00–09:45 Strong Back&Arms 伊藤	10分		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐藤	09:30–10:15 Power Basic 佐藤			09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 山谷	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 中村	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 大野	09:30–10:20 ◎ビラA+ 岸	09:30–10:15 Power Basic 伊藤			09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 山谷	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山谷	09:30–10:15 Power Basic 佐藤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 大野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中村	
	10分 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山谷	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 中村		10分 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山谷	10:00–10:45 Strong Back&Arms 岸	10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 伊藤	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 佐藤	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 中村		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山谷	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中村	10:50–11:40 ◎ビラB+ 大野	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 岸	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山谷	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 河野		10:50–11:40 ◎ビラB+ 山谷	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山谷	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 大野	10:50–11:20 ◎ビラcore 岸	10:00–10:45 Power Basic 岸
					11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山谷									10分 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 伊藤	10分 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 山谷	10分 11:20–12:05 Strong Back&Arms 伊藤		10分 12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 中村	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 佐藤	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 山谷	10分 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 岸	11:50–12:35 Power Waist Shape 中村	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 山谷
	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 大野			11:40–12:10 ◎ビラRefBody 大野		11:40–12:10 ◎ビラcore 岸		10分	11:40–12:10 ◎ビラcore 岸		12:10–13:00 ◎ビラA+ 岸	12:10–12:40 ◎ビラControlF 岸	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 佐藤										
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山谷	10分 12:40–13:30 ◎ビラB+ 佐藤		12:40–13:25 Power Basic 大野	12:40–13:10 ◎ビラcore 岸	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 中村	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 河野	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 伊藤	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 山谷		13:30–14:00 ◎ビラStretchC 岸	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 岸	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 佐藤	13:10–13:55 Power Basic 岸	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 河野	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 大野		12:40–13:30 ◎ビラRefBody 大野					
	13:10–14:00 ◎ビラA+ 河野				13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 中村			13:30–14:00 ◎ビラHipLine 河野								14:00–14:30 ◎ビラcore 岸			13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 山谷	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 佐藤	13:10–14:00 ◎ビラA+ 岸	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 大野	13:40–14:30 ◎ビラA+ 河野
		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 佐藤	定休日	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 山谷		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 中村			14:00–14:50 ◎ビラLower+ 山谷	定休日	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 伊藤						定休日	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 佐藤				14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 河野	
					15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 河野											15:00–15:50 ◎ビラB+ 山谷							15:00–15:45 Strong Hip&Legs 中村	
		15:20–15:50 ◎ビラRefCore 中村		15:20–15:50 ◎ビラRefCore 伊藤		15:20–15:50 ◎ビラControlF 岸			15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 岸														
		16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 大野		10分 16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 佐藤	10分 16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 大野	16:20–17:10 ◎ビラA+ 河野			16:20–17:05 Power Waist Shape 中村			10分				16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 佐藤							10分 16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 河野	
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 山谷							17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 大野			17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 佐藤		17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 河野	17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 河野				17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 大野		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 中村	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 河野		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 佐藤
		17:40–18:30 ◎ビラB+ 大野		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 佐藤	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 大野	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 河野			17:40–18:10 ◎ビラRefBody 大野					17:40–18:25 Boost Upper&Lower 中村	18:00–18:50 ◎ビラB+ 大野	10分 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 佐藤			17:40–18:10 ◎ビラHipLine 河野					
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山谷	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 大野		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 中村	18:40–19:25 Power Basic 伊藤	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 中村	18:20–19:10 ◎ビラB+ 山谷	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 岸	18:40–19:25 Power Basic 大野		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 伊藤	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐藤	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 中村	18:55–19:25 ◎ビラRefBody 大野	19:00–19:30 ◎ビラControlF 岸		18:20–19:05 Boost Upper&Lower 大野	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 大野	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 中村	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 伊藤	18:20–19:10 ◎ビラB+ 山谷	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 佐藤
	10分 19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 河野						19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山谷	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 山谷			10分 19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 佐藤	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 河野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中村	10分 19:55–20:45 ◎ビラB+ 大野	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 佐藤			19:35–20:05 ◎ビラcore 岸		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 河野	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 佐藤	
	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 河野						21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 大野	20:40–21:30 ◎ビラB+ 山谷			21:10–21:55 Power Waist Shape 佐藤	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 伊藤	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 河野	21:15–22:00 Strong Hip&Legs 中村	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 中村			20:35–21:25 ◎ビラA+ 岸	20:00–20:45 Power Basic 岸	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 中村	20:40–21:25 Power Basic 伊藤	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	
																			21:15–22:00 Boost Upper&Lower 岸					

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	–
09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山谷	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山谷	09:30–10:20 ◎ピラA+ 岸	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 中村	09:00–09:30 ◎ピラcore 岸	定休日
10分				10分	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 佐藤	
10:50–11:40 ◎ピラB+ 山谷	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 大野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山谷	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 河野	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 中村		
			11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 岸		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 中村	
12:10–12:40 ◎ピラRefBody 大野	12:10–13:00 ◎ピラB+ 伊藤	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 岸		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 大野	12:40–13:25 Strong Back&Arms 大野	
13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 佐藤			13:10–13:55 Strong Hip&Legs 岸	13:30–14:20 ◎ピラB+ 大野	13:55–14:40 Power Waist Shape 山谷	
					15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 佐藤	
	16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 佐藤					
			16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 佐藤		16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 岸	
17:00–17:50 ◎ピラLower+ 佐藤	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 岸			17:00–17:45 Power Basic 中村	10分	
		17:40–18:25 Strong Back&Arms 岸			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 大野	
18:20–18:50 ◎ピラControlF 岸	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 伊藤		18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 佐藤	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 山谷	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 山谷	
		18:55–19:45 ◎ピラH&L+ 佐藤				
19:20–20:05 Boost Upper&Lower 岸	19:40–20:25 Power Basic 中村		19:20–20:10 ◎ピラB+ 山谷	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 河野		
		20:15–21:00 Boost Upper&Lower 中村				
20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 中村		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 山谷	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 山谷		
		21:30–22:00 ◎ピラRefCore 中村				

【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
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
4	◎ピラ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）

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+