2026年6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05月24日02:07 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
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
09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 佐藤	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 河野	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村	09:30-10:15 Power Basic 佐藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 佐藤	09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 河野	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中村	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 佐藤	10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大野
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河野	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 河野	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中村	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸	11:40-12:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 岸
13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大野	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 河野	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村	18:20-19:05 Power Waist Shape 中村	12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大野
17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 岸	17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 佐藤	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 岸	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村	14:00-14:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中村
18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 岸	19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐藤	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗcore 河野	15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 岸
19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 佐藤	20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 岸	19:20-20:05 Strong Hip&Legs 岸	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中村		16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗA+ 河野
21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐藤	21:20-22:05 Power Basic 佐藤	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岸	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 大野		17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗChestSR 河野
					18:40-19:25 Power Basic 中村

7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12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
定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 佐藤	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 河野	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村	09:30-10:15 Power Waist Shape 中村
	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 岸	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岸	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大野	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村
	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中村	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 佐藤	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗControlF 岸	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 大野	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 河野
	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 佐藤	16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐藤	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗcore 河野	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 佐藤	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 大野
	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 中村	17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中村	17:00-17:45 Power Waist Shape 佐藤	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大野
	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中村	19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 岸	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 佐藤	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 河野
	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野	20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 岸	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大野	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野
	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 大野	21:20-22:05 Power Basic 大野	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 佐藤	20:40-21:25 Power Basic 佐藤	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大野

13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18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
09:00-09:30 ◎ﾋﾟﾗcore 岸	定休日	09:30-10:15 Strong Back&Arms 大野	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 中村	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中村	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村
10:00-10:45 Strong Back&Arms 岸		10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大野	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中村	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村	10:30-11:15 Power Basic 大野
11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 中村		12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗStretchC 岸	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野	12:10-12:55 Strong Back&Arms 河野	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野
12:40-13:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野		13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗA+ 岸	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 岸	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗA+ 河野
13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野		17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐藤	14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 河野	16:50-17:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野
15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 岸		18:50-19:20 ◎ﾋﾟﾗHipLine 河野	17:55-18:45 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 岸	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗHipLine 河野	17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河野
16:20-17:05 Boost Upper&Lower 中村		19:50-20:35 Strong Back&Arms 河野	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 岸	19:10-19:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 河野
17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村		21:10-22:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 佐藤	20:40-21:25 Power Basic 岸	20:40-21:25 Strong Hip&Legs 岸	20:10-21:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 大野
18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大野					

19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
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
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 岸	09:00-09:45 Strong Back&Arms 岸	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 岸	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大野	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村
10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 中村	10:20-10:50 ◎ﾋﾟﾗStretchC 岸		10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大野	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野
12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸	11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村		11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 田原	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗA+ 河野	11:50-12:35 Power Basic 中村
15:50-16:20 ◎ﾋﾟﾗControlF 岸	12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中村		13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 河野	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村
16:50-17:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中村	14:00-14:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸		16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 岸	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 岸	19:40-20:25 Power Basic 岸
18:10-18:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 中村	15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野		17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中村	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 河野	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 岸
19:10-19:55 Power Basic 大野	16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大野		18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田原	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗcore 岸	
20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大野	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 岸		20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村	20:40-21:25 Strong Hip&Legs 岸	
	18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 大野				

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 河野	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 河野	09:00-09:45 Power Basic 河野	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 河野	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 河野
10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 河野	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田原	10:20-10:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 河野		10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗcore 河野	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野
11:50-12:35 Boost Upper&Lower 山﨑	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 田原	11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 中村		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 大野	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中村
13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山﨑	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 河野	12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中村		13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 大野	13:10-13:55 Power Basic 中村
16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山﨑	14:10-14:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村	14:00-14:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山﨑		17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 岸	17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗcore 岸
17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田原	15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山﨑		18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 岸	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 中村
18:40-19:25 Power Waist Shape 中村	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中村	16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 河野		20:00-20:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大野	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 岸
20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 中村	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中村	17:20-18:05 Strong Hip&Legs 中村		21:20-22:05 Power Waist Shape 岸	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 岸
		18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山﨑			

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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	◎ﾋﾟﾗ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+