2026年7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07月24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(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)
	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	－
朝	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 高橋 10:20–10:50 ◎ヒラRefBody 岸 11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 高橋	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 大野 10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 佐藤 12:05–12:35 ◎ヒラRefCore 佐藤	09:00–09:50 ◎ヒラWaist+ 佐藤 10:20–10:50 ◎ヒラRefBody 佐藤 11:20–12:10 ◎ヒラA+ 岸	09:00–09:30 ◎ヒラTotalBody 岸 10:00–10:50 ◎ヒラJumpM 佐藤 11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 佐藤	定休日	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 山谷 10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 山谷 12:10–12:40 ◎ヒラTotalBody 岸	09:30–10:00 ◎ヒラcore 岸 10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 山谷 11:50–12:20 ◎ヒラControlF 岸	09:30–10:15 Power Waist Shape 山谷 10:45–11:35 ◎ヒラJumpM 佐藤	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 岸 11:00–11:30 ◎ヒラStretchC 岸 12:05–12:55 ◎ヒラUpper+ 佐藤	09:30–10:20 ◎ヒラJumpM 佐藤 11:00–11:50 ◎ヒラB&A+ 佐藤 12:00–12:50 ◎ヒラWaist+ 山谷	09:00–09:50 ◎ヒラB+ 大野 10:20–11:05 Strong Hip&Legs 大野 11:35–12:25 ◎ヒラB&A+ 山谷	定休日
昼	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 高橋	13:05–13:50 Power Basic 大野	12:40–13:10 ◎ヒラChestSR 河野	12:40–13:10 ◎ヒラPerBackBody 岸 13:40–14:30 ◎ヒラB+ 佐藤 15:00–15:30 ◎ヒラcore 岸 16:00–16:50 ◎ヒラUpper+ 山谷		12:50–13:40 ◎ヒラB&A+ 山谷	15:45–16:35 ◎ヒラLower+ 山谷 17:00–17:30 ◎ヒラTotalBody 岸	17:05–17:50 Power Basic 大野	13:20–14:10 ◎ヒラB+ 山谷 17:30–18:15 Boost Upper&Lower 山谷	12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 齊藤 13:40–14:30 ◎ヒラH&L+ 齊藤 17:50–18:20 ◎ヒラControlF 岸	12:55–13:45 ◎ヒラLower+ 大野 14:15–14:45 ◎ヒラPerBackBody 岸 15:15–16:05 ◎ヒラJumpM 佐藤 16:35–17:25 ◎ヒラUpper+ 佐藤 17:55–18:25 ◎ヒラRefCore 山谷	
夜	19:00–19:30 ◎ヒラTotalBody 岸 20:00–20:50 ◎ヒラUpper+ 岸 21:20–21:50 ◎ヒラRefBody 大野	17:30–18:20 ◎ヒラUpper+ 山谷 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 大野 20:05–20:35 ◎ヒラRefBody 大野 21:05–21:55 ◎ヒラB+ 山谷	17:20–17:50 ◎ヒラcore 岸 ●18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 岸 19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 河野 21:00–21:45 Power Basic 河野	17:20–18:05 Power Waist Shape 山谷 18:35–19:05 ◎ヒラRefCore 山谷		18:20–19:10 ◎ヒラJumpM 佐藤 19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 佐藤 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 大野	18:00–18:50 ◎ヒラH&L+ 大野 19:20–20:10 ◎ヒラLower+ 大野 20:40–21:25 Power Basic 佐藤	18:20–18:50 ◎ヒラRefBody 大野 19:20–20:10 ◎ヒラJumpM 佐藤 20:40–21:30 ◎ヒラB&A+ 佐藤	18:45–19:35 ◎ヒラUpper+ 山谷 20:05–20:55 ◎ヒラH&L+ 大野 21:25–21:55 ◎ヒラRefBody 大野	18:50–19:40 ◎ヒラA+ 岸 20:10–20:40 ◎ヒラChestSR 河野 21:10–22:00 ◎ヒラLower+ 河野	18:55–19:40 Boost Upper&Lower 山谷	

	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
朝	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 大野 10:50–11:40 ◎ヒラA+ 岸	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤 10:50–11:40 ◎ヒラB&A+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ヒラChestSR 河野 10:30–11:00 ◎ヒラBackStyle 河野 11:30–12:20 ◎ヒラJumpM 佐藤	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 大野 10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 大野	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 山谷 10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 大野	09:00–09:30 ◎ヒラBackStyle 河野 10:00–10:30 SP 河野 11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 大野	定休日	09:00–09:30 SP 佐藤 10:00–10:45 Strong Hip&Legs 大野 11:15–12:05 ◎ヒラUpper+ 大野	09:30–10:00 ◎ヒラControlF 岸 10:30–11:00 SP 岸 11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 山谷	臨時休業	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 佐藤 10:45–11:35 ◎ヒラLower+ 山谷	09:30–10:00 ◎ヒラcore 岸 10:30–11:00 SP 岸 11:30–12:20 ◎ヒラJumpM 佐藤
昼	12:10–12:40 ◎ヒラPerBackBody 岸 13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 大野 14:30–15:00 ◎ヒラStretchC 岸	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 大野 13:30–14:15 Strong Back&Arms 大野	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 佐藤	12:10–12:40 SP 河野	12:10–13:00 ◎ヒラB+ 大野 13:30–14:00 SP 佐藤	12:20–13:10 ◎ヒラLower+ 大野 13:40–14:30 ◎ヒラA+ 河野 15:00–15:30 SP 岸 16:00–16:30 ◎ヒラTotalBody 岸 17:00–17:50 ◎ヒラB+ 大野		12:35–13:05 SP 佐藤 13:35–14:25 ◎ヒラLower+ 佐藤 14:55–15:45 ◎ヒラWaist+ 山谷 16:15–17:05 ◎ヒラB&A+ 山谷 17:35–18:05 ◎ヒラRefBody 大野	12:50–13:35 Power Waist Shape 山谷 17:00–17:30 SP 岸		12:00–12:50 ◎ヒラB&A+ 山谷 12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 岸 13:20–13:50 SP 河野 17:10–18:00 ◎ヒラB&A+ 佐藤 17:30–18:00 SP 河野	
夜	18:50–19:20 ◎ヒラBackStyle 河野 19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 山谷 21:10–21:55 Strong Back&Arms 山谷	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 山谷 18:35–19:05 ◎ヒラRefBody 大野 19:35–20:20 Power Basic 山谷 20:50–21:40 ◎ヒラUpper+ 山谷	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 山谷 18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 佐藤 19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 山谷 21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 山谷	16:30–17:20 ◎ヒラLower+ 大野 17:50–18:20 SP 岸 18:50–19:20 ◎ヒラHipLine 河野 19:50–20:40 ◎ヒラA+ 河野 21:10–21:40 ◎ヒラStretchC 岸	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 大野 18:45–19:35 ◎ヒラUpper+ 佐藤 20:05–20:35 SP 岸 21:05–21:35 ◎ヒラPerBackBody 岸	18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 大野		18:00–18:50 ◎ヒラB&A+ 山谷 18:35–19:25 ◎ヒラB+ 山谷 19:20–20:10 ◎ヒラWaist+ 山谷 20:40–21:30 ◎ヒラUpper+ 大野		18:30–19:20 ◎ヒラWaist+ 山谷 19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 山谷 21:00–21:30 ◎ヒラChestSR 河野	18:30–19:00 SP 佐藤 19:30–20:15 Boost Upper&Lower 大野 20:45–21:35 ◎ヒラLower+ 大野

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 山谷	定休日	09:30-10:00 SP 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山谷	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 岸	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 河野	09:30-10:00 SP 佐藤
10:20-10:50 SP 岸		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 山谷	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山谷	10:50-11:20 ◎ピラControlF 岸	10:30-11:00 SP 河野	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 佐藤
11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 岸		11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 山谷	12:10-12:40 SP 岸	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 佐藤	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 大野	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 河野
12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 山谷			13:10-13:40 ◎ピラStretchC 岸	13:10-13:40 SP 岸		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 佐藤
13:35-14:25 ◎ピラH&L+ 大野						
14:55-15:45 ◎ピラWaist+ 佐藤						
16:15-16:45 SP 佐藤					16:30-17:20 ◎ピラA+ 岸	
17:15-17:45 ◎ピラStretchC 岸		17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 河野	17:20-17:50 SP 佐藤	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 佐藤	17:50-18:20 SP 岸	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 河野
18:15-19:05 ◎ピラLower+ 大野		18:50-19:40 ◎ピラB+ 佐藤	18:20-18:50 ◎ピラControlF 岸	18:50-19:20 SP 佐藤	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 大野	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 山谷
			19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 佐藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 山谷		19:40-20:10 SP 河野
		20:10-20:40 SP 佐藤			20:10-20:40 ◎ピラRefBody 大野	
			20:40-21:30 ◎ピラJumpM 佐藤			20:40-21:25 Boost Upper&Lower 山谷
		21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 大野		21:10-21:40 ◎ピラRefCore 山谷	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 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
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
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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
16(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
17(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
17(金)	20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
18(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
18(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
20(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
20(月)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
21(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
21(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
23(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
23(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
24(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
24(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
25(土)	16:15-16:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
27(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
28(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
29(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
30(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
30(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
31(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春

◎ … 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+