2026年9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09月06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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 岸	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 岸	09:30-10:00 ◎ピラcore 佐藤	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 岸	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 山谷	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 佐藤	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 河野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 岸	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 大野	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 山谷	定休日	臨時休業	09:30-10:15 Ex45ピラHipLine 河野	09:30-10:00 ◎ピラcore 岸	09:30-10:20 ◎ピラA+ 岸	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 大野	定休日	09:00-09:45 Ex45ピラRefBody 河野	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 山谷	定休日	09:30-10:00 SP 岸
	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山谷	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 岸	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 佐藤	10:20-10:50 ◎ピラHipLine 大野		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 田原	10:30-11:20 ◎ピラA+ 河野	10:50-11:20 ◎ピラcore 岸	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 佐藤	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 山谷			10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山谷	10:30-11:20 ◎ピラA+ 大野	10:50-11:20 SP 大野	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 山谷	10分 10:20-10:50 SP 大野		10:15-11:05 ◎ピラB+ 韮澤	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 田原		10:30-11:00 ◎ピラcore 岸
	12:10-12:40 ◎ピラcore 岸	10分 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 田原	11:50-12:40 ◎ピラB+ 山谷	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山谷	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 山谷		12:10-13:00 ◎ピラA+ 大野	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 佐藤	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 大野	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 山谷	10分 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大野	11:40-12:25 Ex45ピラRefCore 河野			12:10-12:55 Strong Back&Arms 山谷	10分 11:50-12:40 ◎ピラB+ 山谷	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 岸	10分 12:10-13:00 ◎ピラB+ 山谷	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 佐藤		11:35-12:05 Cardio Reform Blast 河野	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 田原		10分 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 佐藤
	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 岸	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 田原			10分 12:40-13:30 ◎ピラB+ 岸		13:30-14:00 ◎ピラHipLine 大野	10分 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山谷	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 大野	13:10-14:00 ◎ピラJumpM 佐藤		10分 12:55-13:45 ◎ピラA+ 河野			13:25-14:15 ◎ピラLower+ 佐藤	13:10-13:40 SP 岸	13:05-13:55 ◎ピラUpper+ 大野	13:30-14:00 ◎ピラcore 佐藤	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 山谷		12:35-13:05 SP 佐藤	10分 13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 岸		12:50-13:40 ◎ピラJumpM 佐藤
					14:00-14:30 ◎ピラcore 佐藤							14:15-14:45 ◎ピラStretchC 岸						14:30-15:00 SP 佐藤	14:00-14:30 SP 大野		13:35-14:25 ◎ピラLower+ 山谷	14:00-14:30 SP 岸		
					15:00-15:50 ◎ピラJumpM 佐藤							15:15-15:45 ◎ピラControlF 岸							15:00-15:30 ◎ピラHipLine 大野		14:55-15:40 Boost Upper&Lower 韮澤	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 山谷		
					16:20-16:50 ◎ピラControlF 岸							16:15-17:05 ◎ピラUpper+ 河野							16:00-16:45 Boost Upper&Lower 山谷		16:10-16:40 ◎ピラChestSR 佐藤	16:20-16:50 SP 佐藤		
			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 山谷		17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 岸			17:00-17:30 ◎ピラHipLine 大野		10分 17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 岸	16:30-17:20 ◎ピラA+ 岸				17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 山谷	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 大野	17:10-17:40 SP 大野		17:15-18:05 ◎ピラB+ 山谷		17:10-17:40 SP 韮澤	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 山谷		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 大野
	17:40-18:30 ◎ピラB+ 山谷	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 岸	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 山谷		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 大野		17:30-18:15 Power Basic 佐藤	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 田原	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山谷	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 佐藤	17:50-18:20 ◎ピラStretchC 岸	17:35-18:25 ◎ピラH&L+ 岸									18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 岸	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 岸		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山谷
	19:00-19:30 ◎ピラHipLine 大野	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 大野	10分 18:50-19:20 ◎ピラChestSR 佐藤	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 岸			18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 佐藤		10分 18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 山谷		18:50-19:35 Strong Hip&Legs 大野	18:55-19:40 Ex45ピラTotalBody 河野			18:40-19:10 ◎ピラcore 佐藤	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 大野	18:10-18:55 Ex45ピラBackStyle 河野	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大野	18:35-19:25 ◎ピラWaist+ 大野					
	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 佐藤	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 岸	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 河野	19:50-20:20 Cardio Reform Blast 河野			10分 20:05-20:35 ◎ピラcore 岸	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 山谷	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 大野	19:15-20:05 ◎ピラB+ 山谷	20:05-20:35 ◎ピラRefBody 大野				19:40-20:10 ◎ピラChestSR 佐藤	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 佐藤	10分 19:25-20:15 ◎ピラLower+ 大野	19:40-20:10 SP 佐藤						19:40-20:10 SP 大野
	21:20-21:50 ◎ピラChestSR 佐藤	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 大野	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 河野	10分 20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 河野			21:05-21:35 ◎ピラBackStyle 岸	20:40-21:30 ◎ピラB+ 大野	21:15-21:45 ◎ピラHipLine 大野	20:35-21:25 ◎ピラUpper+ 山谷	21:05-21:55 ◎ピラLower+ 岸				10分 20:40-21:25 Boost Upper&Lower 山谷	21:00-21:30 SP 佐藤	20:40-21:25 Ex45ピラTotalBody 河野	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 山谷						20:40-21:10 ◎ピラHipLine 大野

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	09:00-09:30 SP 佐藤				
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	10分 10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 山谷		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大野	09:30-10:00 SP 河野	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 大野
10:50-11:35 Strong Hip&Legs 佐藤	11:20-12:10 ◎ピラB+ 山谷		10:50-11:40 ◎ピラJumpM 佐藤	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 大野	10:30-11:00 SP 山谷
12:05-12:35 SP 山谷	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 河野		10分 12:10-13:00 ◎ピラA+ 大野	11:50-12:20 ◎ピラcore 岸	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 大野
	13:40-14:10 SP 佐藤		13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 佐藤		10分 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 大野
	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 佐藤	定休日			
	16:00-16:30 SP 山谷			16:20-16:50 SP 岸	
	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 大野		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 山谷	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 大野	17:25-18:10 Power Basic 岸
18:10-19:00 ◎ピラB+ 大野	18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 河野		19:00-19:30 ◎ピラcore 佐藤	10分 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 岸	18:40-19:10 SP 山谷
19:30-20:15 Strong Back&Arms 大野			20:00-20:30 SP 佐藤	20:00-20:30 ◎ピラcore 佐藤	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山谷
10分 20:45-21:35 ◎ピラLower+ 岸			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 山谷	21:00-21:30 SP 佐藤	21:00-21:30 ◎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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
16(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
17(木)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
18(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
18(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
19(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
19(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
21(月)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
21(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	韮澤愛莉
22(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
22(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
24(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
24(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
25(金)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
26(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
26(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
26(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
28(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河野千春
29(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
29(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
30(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
30(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃

◎ … 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+