2026年2月レッスンスケジュール Rintosull ながの東急店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月27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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
	定休日	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 磯部	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 磯部	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鈴木	08:30-09:15 Power Basic 秋山	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鈴木	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 秋山	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 磯部	09:00-09:45 Power Basic 秋山	09:00-09:50 ◎ピラB+ 秋山	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 渡部優空	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 渡部優空	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 渡部優空	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 秋山	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 秋山	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 磯部	定休日	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鈴木
		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	10:30-11:20 ◎ピラB+ 渡邊真衣	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 渡邊真衣	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 磯部	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 磯部	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 渡部優空		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 磯部	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 渡部優空	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 秋山	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 渡邊真衣	09:50-10:35 Boost Upper&Lower 渡邊真衣		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 渡部優空	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 鈴木	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 磯部	10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 秋山	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 渡部優空	09:50-10:20 ◎ピラRefBody 磯部		10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 秋山
							11:10-12:00 ◎ピラLower+ 渡部優空							11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 渡邊真衣							10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 渡部優空			
		12:00-12:50 ◎ピラLower+ 渡部優空	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 渡邊真衣	12:00-12:45 Power Basic 渡邊真衣	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 渡部優空	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 鈴木			12:00-12:30 ◎ピラStretchC 秋山	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 磯部	11:40-12:10 ◎ピラcore 秋山	11:40-12:30 ◎ピラB+ 渡邊真衣	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 秋山			12:00-12:30 ◎ピラcore 秋山	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 磯部	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 磯部	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 渡部優空	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 渡部優空	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 秋山		11:40-12:25 Power Basic 秋山	12:00-12:50 ◎ピラB+ 秋山
							12:30-13:00 ◎ピラRefCore 渡邊真衣				12:40-13:30 ◎ピラB+ 渡邊真衣			12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 渡部優空											
		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 渡部優空			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 磯部	13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 磯部	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 鈴木		13:10-13:55 Power Basic 秋山	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 秋山		13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 渡邊真衣	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 渡邊真衣					13:10-13:55 Boost Upper&Lower 磯部	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 鈴木	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 磯部	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 磯部		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 磯部	13:30-14:00 ◎ピラcore 秋山
											14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 渡部優空			13:50-14:20 ◎ピラRefBody 鈴木										14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 秋山	
							14:50-15:35 Power Basic 秋山							14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 鈴木							14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 磯部			
				15:20-15:50 ◎ピラRefCore 渡邊真衣							15:20-15:50 ◎ピラHipLine 秋山						15:30-16:00 ◎ピラRefBody 鈴木							15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	
																					15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 渡部優空			
		16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 磯部		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 渡部優空	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 渡邊真衣	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 磯部	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 鈴木		16:30-17:00 ◎ピラRefCore 渡邊真衣	16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	16:20-17:05 Power Basic 渡邊真衣	16:30-17:00 ◎ピラRefBody 鈴木	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 磯部	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 渡邊真衣		16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 磯部	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 鈴木	16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 秋山	16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 磯部		16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 秋山	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 渡部優空
																					17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 秋山			
					17:40-18:30 ◎ピラLower+ 渡部優空		17:40-18:30 ◎ピラB+ 渡邊真衣		17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 磯部		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 渡部優空	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 鈴木		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 鈴木					17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 渡部優空					
		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 渡部優空	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 秋山	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 渡部優空		18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 磯部				18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 鈴木			18:00-18:50 ◎ピラRefBody 磯部			18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 渡部優空	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 磯部	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 鈴木		18:00-18:45 Boost Upper&Lower 磯部	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 渡部優空		18:00-18:50 ◎ピラLower+ 磯部	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 渡部優空
			19:10-20:00 ◎ピラB+ 秋山		19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 渡邊真衣				19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 磯部			19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 渡部優空	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 磯部						19:10-20:00 ◎ピラLower+ 鈴木					
		19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 磯部		19:30-20:15 Power Basic 秋山		19:30-20:00 ◎ピラRefCore 渡邊真衣				19:30-20:20 ◎ピラLower+ 渡部優空						19:30-20:00 ◎ピラHipLine 秋山	19:50-20:20 ◎ピラcore 秋山	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 磯部		19:30-20:00 ◎ピラRefBody 鈴木				19:30-20:00 ◎ピラRefCore 秋山
			20:40-21:30 ◎ピラLower+ 渡部優空		20:40-21:30 ◎ピラB+ 渡邊真衣	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 渡邊真衣			20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 渡邊真衣			20:40-21:30 ◎ピラLower+ 渡部優空	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 鈴木			20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 秋山			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 鈴木	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 鈴木				20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 渡部優空
		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 磯部		21:00-21:30 ◎ピラStretchC 秋山						21:00-21:30 ◎ピラRefBody 鈴木							21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 秋山	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 鈴木						

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 磯部
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 磯部
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡部優空	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鈴木	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 秋山
12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鈴木	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 秋山	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡部優空
	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡部優空		15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 磯部
16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡部優空	16:30-17:15 Power Basic 秋山	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空	16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 秋山
18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 秋山	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部優空	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 秋山	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木	
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 秋山	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡部優空	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鈴木	

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	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

◎ … 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+