2026年4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04月30日02:02 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)	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	－	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
09:00–09:30 ◎ビラControlF 秋山	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 秋山	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 鈴木	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 磯部		09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 渡部	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡部	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 磯部	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 磯部	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 秋山	08:30–09:20 ◎ビラB+ 磯部		09:00–09:50 ◎ビラB+ 渡部	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 鈴木	08:00–09:30 ◎ビラTotalBody 秋山	09:00–09:45 Power Basic 磯部	08:30–08:00 ◎ビラcore 秋山		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 鈴木	09:00–09:45 Power Basic 磯部	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡部	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 鈴木
10:10–10:40 ◎ビラHipLine 秋山	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 渡部	10:30–11:20 ◎ビラB+ 磯部	09:50–10:35 Strong Back&Arms 磯部		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 渡部	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 渡部	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 磯部	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 岡澤	10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 秋山	09:50–10:20 ◎ビラStretchC 秋山		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 渡部	10:30–11:15 Power Waist Shape 鈴木	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 秋山	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 岡澤	10:30–11:00 ◎ビラControlF 秋山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岡澤		10:30–11:00 ◎ビラRefBody 鈴木	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 鈴木	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 渡部	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 鈴木	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 松林
11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 渡部	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 鈴木	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 岡澤		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 岡澤	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 磯部	11:40–12:30 ◎ビラB+ 渡部	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 岡澤	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 磯部	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 鈴木		12:00–12:45 Strong Hip&Legs 鈴木	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 渡部	11:40–12:10 ◎ビラcore 秋山	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 鈴木	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 岡澤	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 秋山		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 松林	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 磯部	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 秋山	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 松林	11:40–12:30 ◎ビラB+ 磯部
12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 鈴木	13:00–13:50 ◎ビラB+ 渡部		12:30–13:00 ◎ビラRefCore 渡部		13:30–14:00 ◎ビラcore 秋山		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 渡部		12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 鈴木	12:10–12:55 Strong Back&Arms 磯部		13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 秋山		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 渡部	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 鈴木	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 渡部	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 鈴木			13:30–14:00 ◎ビラRefBody 磯部	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 磯部		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 秋山
			13:30–14:15 Power Basic 磯部			13:30–14:00 ◎ビラControlF 秋山				13:30–14:00 ◎ビラControlF 秋山													
			14:50–15:20 ◎ビラTotalBody 秋山							14:30–15:20 ◎ビラLower+ 岡澤							14:30–15:15 Power Waist Shape 鈴木						
		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 岡澤						15:30–16:00 ◎ビラRefCore 渡部		15:50–16:20 ◎ビラRefBody 鈴木			15:30–16:00 ◎ビラRefCore 渡部						15:30–16:20 ◎ビラB+ 渡部				
16:30–17:00 ◎ビラRefBody 鈴木	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 鈴木		15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 渡部		16:30–17:00 ◎ビラHipLine 秋山		16:50–17:20 ◎ビラRefCore 渡部	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 磯部	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 岡澤	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 岡澤		16:50–17:20 ◎ビラRefBody 鈴木	16:40–17:25 Strong Back&Arms 磯部	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 鈴木	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岡澤	16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 秋山			16:30–17:15 Strong Hip&Legs 鈴木	16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 磯部	16:50–17:20 ◎ビラRefCore 渡部
		17:00–17:30 ◎ビラcore 秋山	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 岡澤							16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岡澤							17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 磯部		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 松林				
17:40–18:25 Boost Upper&Lower 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	18:10–18:40 ◎ビラRefBody 磯部			17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 渡部		18:00–18:45 Power Basic 磯部	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 渡部	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 鈴木	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岡澤		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 渡部	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 岡澤	17:50–18:40 ◎ビラB+ 磯部	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 岡澤			18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 松林	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 秋山	18:00–18:45 Strong Back&Arms 磯部	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 渡部
						18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 秋山									18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 秋山		18:30–19:00 ◎ビラStretchC 秋山		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 渡部				
19:10–20:00 ◎ビラH&L+ 磯部	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 渡部	19:20–20:05 Power Basic 秋山			19:10–20:00 ◎ビラH&L+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ビラB+ 磯部	19:30–20:00 ◎ビラRefBody 鈴木	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 岡澤	19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 鈴木			19:10–20:00 ◎ビラB+ 磯部	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岡澤	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 渡部	19:30–20:00 ◎ビラRefBody 鈴木	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 磯部			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 松林	19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 渡部	19:30–20:20 ◎ビラB+ 渡部	19:30–20:00 ◎ビラStretchC 秋山
																			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 渡部				
20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 磯部	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 秋山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 岡澤			20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 鈴木	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 鈴木	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 鈴木	20:50–21:40 ◎ビラB+ 渡部	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岡澤			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 磯部	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 磯部	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 渡部	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 岡澤	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 渡部		21:10–21:40 ◎ビラControlF 秋山	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 鈴木	20:40–21:30 ◎ビラB+ 磯部	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 渡部	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 渡部

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 鈴木		09:00–09:30 ◎ピラControlF 秋山	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 松林	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラB+ 渡部
09:50–10:35 Boost Upper&Lower 鈴木		10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 秋山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 渡部	09:50–10:40 ◎ピラB+ 渡部	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 磯部
11:10–11:40 ◎ピラRefCore 渡部		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 渡部	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 渡部	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 松林	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 松林
12:10–13:00 ◎ピラLower+ 松林		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 渡部	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 松林	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 松林	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 磯部
13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 松林				14:00–14:30 ◎ピラRefBody 磯部	
14:50–15:35 Strong Hip&Legs 鈴木				15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 渡部	
16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 秋山		16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 磯部	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 磯部	16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 松林
17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 渡部			17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 渡部	17:40–18:30 ◎ピラB+ 磯部	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 磯部
		18:00–18:30 ◎ピラRefBody 磯部			
		19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 松林	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 松林		19:30–20:00 ◎ピラRefCore 渡部
		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 松林	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 磯部		20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 鈴木

定休日

【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
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	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	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）

【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+