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

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	-
09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 鈴木	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 秋山	09:00-09:50 ◎ピラB+ 渡部	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 磯部	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 秋山	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 磯部	定休日
10:10-10:40 ◎ピラHipLine 秋山	10:30-11:00 ◎ピラControlF 秋山	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 磯部	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 松林	10:10-10:40 ◎ピラcore 秋山	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:40-12:25 Power Waist Shape 渡部	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 松林	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 松林	11:20-12:10 ◎ピラB+ 渡部	11:10-11:55 Power Waist Shape 渡部	
		13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 秋山		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	12:30-13:00 ◎ピラStretchC 秋山	
	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 松林		16:30-17:00 ◎ピラRefBody 鈴木	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 鈴木	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 磯部	
	16:50-17:20 ◎ピラRefCore 渡部	16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 磯部	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 松林		14:50-15:40 ◎ピラB+ 渡部	
18:30-19:00 ◎ピラRefCore 渡部	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 磯部	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 松林		18:00-18:50 ◎ピラB+ 渡部	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 松林	
19:40-20:25 Power Basic 磯部	19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 秋山	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 磯部	19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 鈴木	19:30-20:00 ◎ピラBackStyle 鈴木	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 松林	
21:10-21:40 ◎ピラRefBody 磯部	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 磯部	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 秋山	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 松林	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 渡部		

【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）

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+