2026年6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16日02:06 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24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	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	－
						08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 秋山							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 磯部							08:30–09:00 ◎ビラControlF 秋山				
	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 渡部	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡部	09:00–09:30 ◎ビラControlF 秋山	09:00–09:45 Strong Back&Arms 磯部	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松林			09:00–09:50 ◎ビラB+ 磯部	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 磯部	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松林	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 秋山	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 加見			09:00–09:45 Strong Hip&Legs 磯部	09:00–09:30 ◎ビラControlF 秋山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松林	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松林	09:00–09:45 Power Basic 磯部			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松林	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 磯部	
						09:40–10:30 ◎ビラH&L+ 加見							09:50–10:20 ◎ビラStretchC 磯部							09:40–10:30 ◎ビラB&A+ 磯部				
	10:30–11:00 ◎ビラControlF 秋山	10:30–11:15 Power Basic 磯部	10:10–10:40 ◎ビラHipLine 秋山	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 松林	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 松林			10:30–11:15 Strong Back&Arms 磯部	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 渡部	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 松林	10:10–10:40 ◎ビラcore 秋山	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 加見			10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 磯部	10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 秋山	10:30–11:15 Power Basic 加見	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 磯部	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 加見			10:30–11:15 Power Waist Shape 渡部	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 磯部	
						11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 渡部							11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 加見							11:10–12:00 ◎ビラLower+ 渡部				
	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 秋山	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 加見	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 松林	12:00–12:30 ◎ビラcore 秋山	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 加見			12:00–12:30 ◎ビラControlF 秋山	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 渡部	12:00–12:45 Power Waist Shape 渡部	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 渡部	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 磯部			12:00–12:30 ◎ビラHipLine 秋山		12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 加見	11:40–12:25 Strong Back&Arms 磯部	12:00–12:50 ◎ビラB+ 磯部			12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 磯部	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 松林	
						12:40–13:10 ◎ビラHipLine 秋山							12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 松林							12:40–13:10 ◎ビラcore 秋山				
	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 渡部		12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 加見					13:10–13:40 ◎ビラcore 秋山	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 磯部	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 磯部	12:45–13:35 ◎ビラH&L+ 渡部	13:30–14:00 ◎ビラStretchC 磯部			13:10–13:40 ◎ビラControlF 秋山	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 渡部	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 松林	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 渡部	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 加見				13:10–14:00 ◎ビラLower+ 加見	
					13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 加見															13:50–14:20 ◎ビラStretchC 磯部				
						13:50–14:35 Power Basic 磯部							14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 渡部											
						15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 加見														15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 磯部				
													15:30–16:00 ◎ビラRefCore 渡部											
						16:10–16:40 ◎ビラStretchC 磯部																		
	16:50–17:40 ◎ビラB+ 渡部	16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 加見	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 松林		16:50–17:20 ◎ビラRefCore 渡部			16:50–17:20 ◎ビラRefCore 渡部	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 加見	16:50–17:35 Power Basic 渡部	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 松林	16:50–17:20 ◎ビラcore 秋山	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 渡部		16:30–17:20 ◎ビラLower+ 松林	16:30–17:20 ◎ビラB+ 磯部	16:50–17:20 ◎ビラHipLine 秋山	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 松林	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 加見	16:30–17:15 Power Basic 渡部		16:50–17:20 ◎ビラRefCore 渡部	
						17:10–18:00 ◎ビラLower+ 渡部																		
		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 加見			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 渡部			18:00–18:50 ◎ビラB+ 渡部				18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 秋山	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 松林		18:00–18:45 Power Basic 加見	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 加見	18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 秋山			18:00–18:30 ◎ビラRefBody 磯部		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 松林	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 渡部	
	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 秋山		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 松林	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 磯部		18:30–19:00 ◎ビラRefCore 渡部			18:20–19:05 Power Waist Shape 渡部	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 磯部	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 秋山							18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 加見	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 磯部					
												19:10–20:00 ◎ビラLower+ 松林					19:10–19:55 Boost Upper&Lower 渡部						
	19:30–20:15 Strong Back&Arms 磯部	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 磯部	19:55–20:25 ◎ビラRefCore 加見	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 渡部	19:30–20:00 ◎ビラStretchC 磯部			19:30–20:00 ◎ビラTotalBody 加見	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 加見	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 磯部	19:30–20:00 ◎ビラControlF 秋山				19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 松林	19:30–20:00 ◎ビラTotalBody 加見		19:30–20:00 ◎ビラRefCore 加見	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 秋山			19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 加見	19:30–20:00 ◎ビラcore 秋山	
					20:40–21:25 Strong Hip&Legs 磯部			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 加見			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 松林	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 松林				20:40–21:30 ◎ビラLower+ 磯部	20:40–21:30 ◎ビラB+ 渡部	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 渡部						20:40–21:25 Strong Hip&Legs 加見	
	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 磯部	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 磯部	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 加見	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 渡部					21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 加見	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 加見					21:00–21:30 ◎ビラRefCore 加見				21:00–21:30 ◎ビラControlF 秋山			21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 秋山		

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 磯部			
09:00-09:30 ◎ピラRefCore 渡部	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 加見			09:00-09:30 ◎ピラcore 秋山	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 秋山
		09:50-10:35 Power Waist Shape 渡部			
10:10-10:40 ◎ピラBackStyle 秋山				10:10-10:40 ◎ピラStretchC 磯部	10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 渡部
	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 加見				
		11:10-11:40 ◎ピラTotalBody 加見			
11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 加見				11:20-12:05 Power Basic 加見	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 秋山
	12:00-12:30 ◎ピラcore 秋山				
		12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 加見			
12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 加見	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 秋山			12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 渡部	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 磯部
		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 磯部			
		15:20-15:50 ◎ピラcore 秋山			
16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 松林	16:50-17:20 ◎ピラTotalBody 加見	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 秋山		16:30-17:15 Strong Hip&Legs 加見	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 渡部
		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 松林			
18:00-18:30 ◎ピラRefBody 加見	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松林			18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 加見	18:20-19:05 Power Basic 渡部
19:10-20:00 ◎ピラLower+ 松林	19:30-20:00 ◎ピラControlF 秋山			19:30-20:20 ◎ピラLower+ 渡部	19:50-20:20 ◎ピラStretchC 磯部
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 松林	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 松林			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 渡部	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 磯部

【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+