2026年7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06月17日02:11 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
				08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 秋山							08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 松林							08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 鈴木		08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 渡部				
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 松林	09:00–09:45 Power Basic 渡部			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 渡部	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ピラControlF 秋山	09:00–09:45 Power Basic 磯部	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 鈴木			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 渡部	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 磯部	09:00–09:50 ◎ピラB+ 磯部	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 鈴木			09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 松林		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 渡部	09:00–09:30 SP 渡部
				09:40–10:25 Power Basic 磯部				10:10–10:40 ◎ピラHipLine 秋山			10:00–10:30 ◎ピラRefBody 松林							10:00–10:30 ◎ピラHipLine 秋山		10:00–10:45 Power Waist Shape 渡部				10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 渡部
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 松林	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 鈴木			10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 秋山	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 渡部		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 磯部	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木			10:30–11:15 Power Basic 渡部	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 磯部	10:30–11:00 ◎ピラcore 秋山	10:30–11:00 SP 秋山	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 松林			10:30–11:00 SP 秋山		10:30–11:00 SP 渡部	
				11:10–11:40 ◎ピラStretchC 磯部				11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 松林			11:10–11:55 Power Waist Shape 渡部							11:10–11:40 SP 秋山		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 鈴木	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 秋山			
	12:00–12:30 ◎ピラcore 秋山	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 渡部	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 鈴木	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 渡部		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 渡部	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 渡部		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鈴木	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 磯部	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 秋山		11:50–12:20 SP 渡部	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 磯部	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鈴木	11:40–12:10 ◎ピラControlF 秋山	11:40–12:10 SP 秋山		12:20–12:50 ◎ピラRefBody 渡部			11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 松林
	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 秋山	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 磯部	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 渡部			13:00–13:50 ◎ピラLower+ 松林		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 松林	13:10–13:55 Strong Back&Arms 磯部	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 磯部	13:40–14:25 Power Basic 磯部		13:00–13:30 ◎ピラRefBody 松林	13:00–13:50 ◎ピラB+ 渡部	13:10–13:55 Strong Back&Arms 磯部	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 磯部	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 松林	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 鈴木		13:00–13:30 SP 渡部	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 松林		13:10–13:40 ◎ピラcore 秋山	
				13:50–14:40 ◎ピラLower+ 松林																14:10–15:00 ◎ピラLower+ 鈴木				
				15:20–15:50 SP 渡部							15:10–16:00 ◎ピラLower+ 松林							15:00–15:50 ◎ピラLower+ 鈴木						
																				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 鈴木				
		16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 渡部	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 渡部	16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 松林				16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 松林	16:40–17:10 ◎ピラcore 秋山	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 磯部	16:40–17:25 Strong Back&Arms 磯部		16:50–17:40 ◎ピラLower+ 鈴木	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 磯部	16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 秋山	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 松林	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 鈴木	16:30–17:15 Power Basic 渡部		17:00–17:30 SP 渡部		16:50–17:20 SP 秋山	
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 鈴木		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 鈴木			17:30–18:00 ◎ピラHipLine 秋山			17:50–18:40 ◎ピラLower+ 鈴木									17:50–18:20 SP 渡部		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 渡部			
		18:10–18:40 ◎ピラStretchC 磯部		18:00–18:45 Power Waist Shape 渡部			18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 松林	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 秋山		18:10–19:00 ◎ピラB+ 渡部	18:00–18:30 ◎ピラStretchC 磯部		18:20–18:50 SP 渡部	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 鈴木	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 秋山	18:30–19:00 SP 秋山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 松林					18:00–18:50 ◎ピラLower+ 鈴木	
	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 秋山					18:40–19:25 Power Basic 渡部															18:50–19:20 SP 渡部		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 鈴木	
		19:20–19:50 ◎ピラcore 秋山	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 松林				19:40–20:25 Boost Upper&Lower 磯部	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 鈴木	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 渡部	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 渡部			19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 松林	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 松林	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 松林	19:50–20:20 SP 秋山					19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:50–20:20 SP 秋山
	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 磯部					20:00–20:30 ◎ピラRefBody 松林				19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 渡部											20:00–20:30 ◎ピラRefBody 渡部			
		20:40–21:30 ◎ピラB+ 磯部	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 松林				21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 秋山	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	20:50–21:35 Power Basic 渡部	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 磯部			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 松林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 鈴木	21:10–22:00 ◎ピラH&L+ 松林	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 秋山					21:00–21:30 ◎ピラcore 秋山	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 秋山
	21:10–22:00 ◎ピラB&A+ 磯部					21:10–22:00 ◎ピラH&L+ 松林														21:10–22:00 ◎ピラLower+ 鈴木				

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 松林	定休日	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 渡部	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 渡部	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 鈴木	09:00-09:30 ◎ピラcore 秋山	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鈴木
09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 松林		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 渡部	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 松林	10:30-11:00 SP 秋山	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 松林	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 松林
11:10-11:40 SP 渡部		12:00-12:30 SP 秋山	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 松林	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 秋山	11:40-12:10 SP 渡部	12:00-12:30 ◎ピラRefBody 松林
12:20-13:10 ◎ピラLower+ 鈴木		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 鈴木		12:50-13:20 ◎ピラRefBody 松林	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 秋山	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 鈴木
13:50-14:20 ◎ピラRefBody 松林						
15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 渡部				16:30-17:00 ◎ピラRefBody 松林		
16:30-17:15 Boost Upper&Lower 鈴木		16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:00-17:45 Power Basic 渡部		16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 渡部	
17:50-18:20 SP 渡部		18:20-18:50 SP 秋山	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 松林	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 鈴木	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松林	17:40-18:10 SP 秋山
		19:30-20:00 ◎ピラControlF 秋山		19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:50-20:20 SP 秋山	18:50-19:20 ◎ピラcore 秋山
		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 鈴木	20:00-20:30 SP 渡部	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 松林	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 渡部	20:00-20:30 SP 渡部
						21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 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

【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
4(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
13(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
13(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
16(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
16(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
17(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
17(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
18(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
18(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
20(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
20(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
21(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
21(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
23(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
23(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
24(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
25(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
25(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
27(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
27(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
29(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
30(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空
30(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
31(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	秋山茉穂
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡部優空

◎ … 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+