2026年9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08月24日02:07 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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 ◎ピラLower+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 松林	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 松林	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 渡部	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 鏡	定休日	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 波多野	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 波多野	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 渡部	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 坂口	08:30-09:15 Strong Hip&Legs 渡部	定休日	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松林	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 波多野	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鏡	09:00-09:30 SP 波多野	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 坂口	08:30-09:00 ◎ピラcore 波多野	定休日	08:30-09:20 ◎ピラB+ 坂口	08:30-09:00 SP 鈴木	定休日	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 松林
	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 鈴木	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 松林	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 鏡	10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 渡部	10:00-10:30 ◎ピラRefBody 渡部		10:10-11:00 ◎ピラB&A+ 鈴木	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 鈴木	10:10-11:00 ◎ピラB&A+ 渡部	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 渡部	09:55-10:25 ◎ピラRefBody 鈴木		10:20-11:10 ◎ピラB+ 坂口	10:10-10:40 ◎ピラBackStyle 波多野	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 松林	10:10-10:55 Boost Upper&Lower 鏡	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 波多野	09:40-10:30 ◎ピラLower+ 鏡		10:00-10:50 ◎ピラLower+ 鏡	09:40-10:30 ◎ピラWaist+ 坂口		10:20-10:50 SP 松林
	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 鏡	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 鈴木	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 鏡	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 鏡	11:10-11:40 ◎ピラHipLine 波多野 12:20-12:50 ◎ピラRefCore 渡部		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 坂口	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 鏡	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 鏡	11:40-12:30 ◎ピラB+ 坂口	12:00-12:30 ◎ピラRefBody 渡部	11:05-11:35 ◎ピラBackStyle 波多野 12:15-12:45 ◎ピラRefCore 渡部		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 松林	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 松林	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 鏡	11:35-12:25 ◎ピラLower+ 鏡	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	11:10-11:40 ◎ピラRefCore 坂口 12:20-12:50 SP 波多野		11:30-12:00 SP 渡部	11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 松林		11:30-12:20 ◎ピラB+ 渡部
	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 鈴木	13:05-13:55 ◎ピラB+ 渡部	13:30-14:00 ◎ピラcore 波多野	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 鈴木	13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 波多野			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 鈴木	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 松林	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 鏡	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 坂口	13:25-14:10 Boost Upper&Lower 鈴木		13:20-13:50 ◎ピラStretchC 松林	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 渡部		13:05-13:35 ◎ピラRefBody 鈴木	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 坂口	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 松林		12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 渡部	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 鈴木		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 鈴木
	15:25-16:15 ◎ピラLower+ 鏡	14:35-15:20 Strong Hip&Legs 松林 16:00-16:30 ◎ピラRefBody 松林	14:40-15:10 ◎ピラRefBody 松林 15:50-16:20 ◎ピラRefCore 坂口	14:40-15:10 ◎ピラRefBody 鈴木 16:05-16:35 ◎ピラTotalBody 波多野	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 鏡 16:10-16:40 ◎ピラcore 波多野			15:40-16:10 ◎ピラcore 波多野	14:20-14:50 ◎ピラRefBody 松林 15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	15:40-16:10 ◎ピラRefCore 坂口	14:40-15:10 ◎ピラRefCore 坂口 16:05-16:35 ◎ピラStretchC 松林	14:50-15:20 ◎ピラcore 波多野 16:00-16:30 ◎ピラRefBody 渡部		14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 鈴木 16:00-16:30 ◎ピラRefCore 坂口	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 坂口 15:40-16:10 ◎ピラRefBody 松林		14:15-15:05 ◎ピラUpper+ 鏡	14:20-14:50 SP 松林 15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 鏡	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 鏡 16:10-16:40 SP 波多野		14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 鏡 15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 坂口	14:10-14:40 SP 松林 15:20-16:10 ◎ピラB+ 坂口		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 鈴木 15:40-16:30 ◎ピラB+ 坂口
	16:55-17:45 ◎ピラUpper+ 坂口	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 鈴木	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 鏡	17:15-17:45 ◎ピラHipLine 波多野	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 渡部		17:15-17:45 ◎ピラRefBody 松林	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 鏡	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 鏡	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 坂口	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 渡部	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 鏡		17:10-17:40 ◎ピラRefBody 鈴木	16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 松林	17:10-17:40 SP 松林	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 鈴木	17:10-17:40 SP 鈴木	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 松林		17:10-17:40 SP 渡部	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 渡部		17:10-17:40 ◎ピラRefCore 渡部
	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 鈴木	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 渡部	18:25-19:10 Power Basic 坂口	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 鈴木			18:25-19:15 ◎ピラB+ 渡部	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 渡部	18:25-19:10 Strong Hip&Legs 松林	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 鏡	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 波多野			18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 鈴木	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 渡部	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	18:20-18:50 SP 渡部	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 鈴木					18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 坂口
	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 坂口	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 渡部	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 坂口	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 波多野			19:50-20:20 ◎ピラStretchC 松林	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 渡部	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 鏡	19:50-20:20 ◎ピラStretchC 松林	19:50-20:20 ◎ピラHipLine 波多野			19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 坂口	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 坂口	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 坂口	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 渡部	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 松林					19:50-20:20 SP 鈴木
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 鏡	21:00-21:50 ◎ピラB+ 坂口	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 波多野	21:00-21:45 Strong Back&Arms 波多野			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 鏡	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 鏡	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 松林	21:00-21:45 Strong Back&Arms 松林	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 松林			21:20-21:50 ◎ピラRefCore 坂口	21:00-21:50 ◎ピラB+ 坂口	21:20-21:50 SP 渡部	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 鈴木	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 松林					21:00-21:50 ◎ピラLower+ 鏡

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
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BackStyle 波多野	定休日			臨時休業
09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡部			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂口	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口	
	09:40-10:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松林				
10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡部			10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口	10:30-11:15 Power Basic 渡部	
	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡部				
11:40-12:10 SP 松林			11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡部	11:55-12:45 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡部	
	12:20-12:50 SP 鈴木				
12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木			13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 渡部		
	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松林			13:25-14:10 Boost Upper&Lower 鏡	
14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口			14:20-14:50 SP 波多野		
	14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木			14:50-15:20 SP 波多野	
15:40-16:10 SP 松林			15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口	16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口	
	16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松林				
16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鏡			17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鏡	17:10-17:40 SP 鈴木	
	17:20-17:50 SP 渡部				
18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鈴木				18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鏡	
			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鏡		
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口				19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鏡	
			20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗcore 波多野		
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鏡			21:20-21:50 SP 波多野	21:20-21:50 ◎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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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
16(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
16(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
17(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
17(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
18(金)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
18(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
19(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
19(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
21(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
21(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
22(火)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
22(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
24(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
24(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
25(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
25(金)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
26(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
26(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
28(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
28(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
29(火)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
29(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉

◎ … 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+