2026年10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10月31日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
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
		08:30–09:00 ◎ピラStretchC 松林			09:00–09:30 ◎ピラRefCore 坂口			10分	08:30–09:00 SP 鈴木		08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 波多野	10分	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 波多野		09:00–09:30 SP 渡部	08:30–09:00 ◎ピラRefCore 坂口		10分				08:30–09:00 ◎ピラHipLine 波多野
09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 渡部	09:00–09:50 ◎ピラB+ 渡部	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松林		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 松林	10分	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 坂口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 鏡	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 鏡	09:30–10:20 ◎ピラB+ 渡部		09:30–10:15 Ex45ピラCardio 波多野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 鏡	10分	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 渡部	09:30–10:00 SP 波多野			10分	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 鏡	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	●09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 坂口	09:00–09:50 ◎ピラB+ 坂口	09:00–09:45 Ex45ピラCardio 波多野	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 坂口
10分	10分			10分	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 鏡						10分	10分	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 鈴木		10:00–10:30 ◎ピラStretchC 松林								
10:20–10:50 ◎ピラRefBody 渡部	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 鏡	10:50–11:20 SP 波多野		10:20–10:50 SP 松林		10:20–11:05 Strong Hip&Legs 鈴木	10:20–10:50 SP 鈴木	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 松林	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 波多野		10:45–11:15 SP 渡部	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 鏡	10分	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 松林	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 坂口	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 松林		10:20–10:50 SP 波多野	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 鈴木	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 松林	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 坂口	10:15–11:00 Strong Back&Arms 鈴木	10:50–11:20 SP 波多野
11:20–12:05 Strong Back&Arms 松林	11:40–12:10 SP 渡部	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 波多野		11:20–12:10 ◎ピラB+ 渡部	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 松林	11:35–12:25 ◎ピラUpper+ 渡部	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 松林	10分 11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鏡	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木	11:35–12:05 SP 波多野	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 鏡	11:35–12:05 SP 鈴木		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 坂口		11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 鈴木	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 坂口	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 鈴木	11:20–11:50 SP 鈴木	11:30–12:00 SP 鈴木	10分
12:35–13:05 ◎ピラStretchC 松林	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 渡部	10分 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 渡部		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 鈴木	12:35–13:05 ◎ピラRefBody 松林	12:55–13:25 SP 鈴木			12:50–13:20 SP 松林		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 坂口	12:35–13:05 ◎ピラRefCore 坂口	12:35–13:05 SP 鈴木	12:35–13:25 ◎ピラB&A+ 松林	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 松林	10分 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 鏡	10分 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 鏡	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 坂口	12:20–13:05 Ex45ピラBackStyle 波多野	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 鏡
13:35–14:05 SP 渡部		14:05–14:35 ◎ピラRefBody 松林		13:40–14:25 Power Waist Shape 渡部	13:35–14:05 SP 渡部			14:00–14:45 Power Basic 坂口	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 鈴木		14:10–14:40 SP 渡部	13:35–14:25 ◎ピラUpper+ 鏡	13:35–14:05 Cardio Reform Blast 波多野		13:35–14:25 ◎ピラUpper+ 鏡	14:10–14:40 SP 波多野			13:40–14:10 SP 鈴木		13:00–13:30 SP 鈴木	13:35–14:05 ◎ピラRefBody 鈴木	13:25–14:10 Strong Back&Arms 波多野
		15:05–15:35 ◎ピラRefCore 坂口		10分 14:35–15:25 ◎ピラUpper+ 鏡	10分 14:35–15:25 ◎ピラUpper+ 鏡				15:10–15:40 SP 渡部		15:10–15:55 Power Basic 坂口	10分	10分 14:35–15:25 ◎ピラLower+ 鏡		14:55–15:25 ◎ピラRefCore 坂口	15:10–15:40 ◎ピラStretchC 松林						14:40–15:10 SP 波多野
		16:05–16:50 Power Waist Shape 坂口		10分 16:20–17:10 ◎ピラLower+ 鏡	10分 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 鏡		16:40–17:10 ◎ピラStretchC 松林	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 松林	16:10–16:40 ◎ピラStretchC 松林		16:25–16:55 ◎ピラHipLine 波多野	10分 16:20–17:10 ◎ピラLower+ 鏡			16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 坂口	10分 16:10–16:55 Boost Upper&Lower 鏡		16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 坂口				10分 15:40–16:30 ◎ピラLower+ 鏡
10分	10分	17:20–17:50 SP 波多野		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 渡部	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 坂口	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 渡部	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 坂口	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 坂口	17:10–17:55 Ex45ピラBackStyle 波多野		17:25–17:55 SP 渡部	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 坂口	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 鏡	10分 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 鏡	10分 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 鏡	17:25–17:55 ◎ピラRefBody 松林		10分				10分 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 鏡
17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 松林	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 鏡			10分 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 鏡	10分 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 鏡	10分 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	19:00–19:30 SP 渡部	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 鏡			10分 18:40–19:30 ◎ピラB+ 渡部	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 鏡	10分 18:40–19:10 SP 鈴木	19:00–19:30 SP 松林		17:40–18:10 Cardio Reform Blast 波多野	10分 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 鏡	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 鈴木	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 波多野	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 松林	
19:00–19:30 ◎ピラRefBody 松林	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 鏡			20:00–20:30 SP 鈴木	20:20–20:50 ◎ピラRefCore 渡部	20:00–20:30 SP 鈴木	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 松林	20:00–20:50 ◎ピラB+ 坂口			20:00–20:30 SP 渡部	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 松林	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 渡部		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 鈴木		10分 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 鏡	20:00–20:30 SP 松林	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 坂口	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 坂口	18:40–19:10 SP 松林	
20:00–20:50 ◎ピラLower+ 鈴木	20:20–20:50 SP 波多野			10分 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鏡	21:20–21:50 SP 渡部	10分 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 渡部	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 坂口	21:20–21:50 SP 松林			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂口	21:20–21:50 SP 松林	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 松林	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 鈴木			20:20–20:50 ◎ピラcore 波多野			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鏡	10分
21:20–21:50 SP 鈴木	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 波多野																	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	21:20–21:50 SP 波多野	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 松林	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鏡	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂口 10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鈴木 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木 12:35-13:05 SP 波多野 13:35-14:05 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口 ●14:35-15:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木 19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口 20:20-20:50 SP 波多野 21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松林 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂口 11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松林 12:40-13:10 SP 波多野 13:40-14:25 Strong Hip&Legs 松林 14:55-15:45 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松林 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 波多野 18:40-19:10 SP 波多野 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木 10:20-10:50 SP 鈴木 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口 13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鈴木 16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木 19:00-19:30 Cardio Reform Blast 波多野 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂口 21:20-21:50 SP 波多野	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鏡 10分 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鏡 11:40-12:25 Strong Hip&Legs 鈴木 12:55-13:25 SP 鈴木 10分 16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鏡 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 波多野 10分 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鏡 20:00-20:30 SP 松林 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松林	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂口 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木 10:50-11:20 SP 松林 10分 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鏡 13:10-13:40 Cardio Reform Blast 波多野 10分 14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鏡 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 波多野 16:30-17:00 SP 鈴木 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松林

【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	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾞﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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
1(木)	13:35-14:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
1(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
2(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
2(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
3(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
3(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
5(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
5(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
6(火)	13:35-14:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
6(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
7(水)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
7(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
8(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
8(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
9(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
9(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
10(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
10(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
10(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
12(月)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
12(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
12(月)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
13(火)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
14(水)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
14(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
15(木)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
15(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
16(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
16(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
17(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
17(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
19(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
19(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
20(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
20(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
21(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
21(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
22(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
22(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
23(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
23(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
24(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
24(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
26(月)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
26(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
27(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
27(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
29(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
29(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
30(金)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
31(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
31(土)	16:30-17:00	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）

【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+