2026年3月レッスンスケジュール Rintosull えきマチ1丁目佐世保店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30日02:02 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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	－
							09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 松崎							09:15–10:00 Power Waist Shape 藤野						09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 松崎	09:10–10:00 ◎ピラB+ 藤野			
		10:30–11:20 ◎ピラB+ 松崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 若松	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 金岡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤野	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中村	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 松崎		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中村	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 若松	10:30–11:15 Power Basic 金岡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松崎	10:30–11:20 ◎ピラB+ 若松	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 藤野		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 松崎	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 金岡	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 金岡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松崎	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	10:30–11:00 ◎ピラcore 藤野	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	
		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 松崎	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 若松	11:50–12:20 ◎ピラcore 金岡	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 金岡	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中村	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中村		●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中村	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 若松	11:50–12:20 ◎ピラcore 金岡	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 松崎	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 若松	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 中村		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 松崎	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 若松	11:30–12:15 Power Waist Shape 金岡	11:50–12:40 ◎ピラB+ 松崎	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 松崎	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 松崎	11:50–12:35 Strong Back&Arms 松崎	
		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中村	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 松崎		12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 金岡	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 金岡	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 金岡		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 若松	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 中村	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 金岡	13:10–13:55 Strong Back&Arms 松崎	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 若松	●12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中村				13:10–13:55 Strong Back&Arms 藤野	●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 中村	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 松崎		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 若松	
		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 中村	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 中村		13:50–14:35 Power Waist Shape 若松	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 中村	●14:20–15:10 ◎ピラLower+ 中村		14:30–15:00 ◎ピラcore 金岡	14:30–15:20 ◎ピラB+ 松崎	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 中村	14:30–15:00 ◎ピラStretchC 金岡	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 松崎	14:40–15:10 ◎ピラRefBody 金岡		14:10–14:40 ◎ピラStretchC 金岡		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 若松	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 若松	14:20–15:05 Power Waist Shape 藤野			
			16:00–16:30 ◎ピラRefBody 若松				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 若松				16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 藤野			15:40–16:10 ◎ピラcore 金岡		15:10–15:40 ◎ピラRefBody 金岡		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 中村		15:40–16:25 Boost Upper&Lower 中村	15:40–16:10 ◎ピラRefBody 松崎		
		16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 松崎												16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 若松							●16:40–17:30 ◎ピラLower+ 中村		16:20–16:50 ◎ピラRefBody 松崎	
			17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 松崎				17:00–17:45 Power Basic 若松				●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 中村					17:20–17:50 ◎ピラRefCore 松崎		●17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 中村	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 松崎	17:00–17:50 ◎ピラB+ 藤野			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 金岡	
		17:40–18:25 Power Basic 金岡			17:40–18:10 ◎ピラRefBody 松崎	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 金岡			17:40–18:10 ◎ピラRefBody 若松	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 若松		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 金岡	17:40–18:25 Power Basic 松崎	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 若松								18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 中村		
			18:20–19:05 Power Basic 松崎				18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 金岡				18:20–19:10 ◎ピラB+ 若松					18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 若松				18:20–18:50 ◎ピラHipLine 藤野				
		19:00–19:30 ◎ピラcore 金岡		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 松崎	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松崎	18:40–19:10 ◎ピラcore 金岡			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 金岡	18:40–19:10 ◎ピラcore 藤野		19:00–19:30 ◎ピラRefCore 金岡	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 松崎			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中村	18:40–19:10 ◎ピラcore 藤野				18:40–19:10 ◎ピラRefBody 金岡	
		20:00–20:45 Strong Back&Arms 藤野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中村	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中村	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 若松	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 若松			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 金岡	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 松崎	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 若松	20:00–20:50 ◎ピラB+ 藤野	20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 金岡			●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中村	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 松崎	20:00–20:45 Power Basic 若松	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 若松			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 若松	
		21:20–21:50 ◎ピラHipLine 藤野	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中村	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 若松	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 若松			21:00–21:45 Power Waist Shape 藤野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松崎	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 藤野	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 藤野	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 金岡			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中村	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中村	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 若松	21:00–21:50 ◎ピラB+ 若松			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 若松	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中村 ●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中村 13:10-13:55 Power Waist Shape 金岡 14:30-15:00 ◎ヒラTotalBody 金岡 17:40-18:10 ◎ビラHipLine 藤野 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 中村 20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 藤野 21:00-21:50 ◎ビラB+ 藤野	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 金岡 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 金岡 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 若松 14:10-14:55 Power Waist Shape 金岡 17:40-18:25 Strong Hip&Legs 藤野 19:00-19:30 ◎ビラcore 藤野 20:00-20:50 ◎ビラLower+ 藤野 21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 藤野	●09:10-10:00 ◎ビラLower+ 中村 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 中村 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 藤野 13:20-14:05 Boost Upper&Lower 中村 14:40-15:10 ◎ビラBackStyle 藤野 15:40-16:30 ◎ビラLower+ 中村 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 藤野 18:00-18:45 Boost Upper&Lower 藤野	09:10-10:00 ◎ビラB+ 松崎 10:30-11:15 Strong Hip&Legs 松崎 ●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中村 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 中村 15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 中村 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 松崎 18:20-18:50 ◎ビラRefBody 若松	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 金岡 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 金岡 12:50-13:20 ◎ビラRefBody 藤野 16:20-16:50 ◎ビラcore 藤野 17:20-18:05 Strong Hip&Legs 松崎 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 松崎 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 中村 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 中村	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 金岡 11:30-12:00 ◎ビラRefCore 金岡 12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 藤野 13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 中村 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 中村 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 松崎 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 松崎 21:00-21:50 ◎ビラB+ 松崎

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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	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+