2026年5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05月03日02:04 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
		09:10-10:00 ◎ビラLower+ 松崎		09:10-10:00 ◎ビラWaist+ 藤野	09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 松崎	09:10-10:00 ◎ビラB+ 金岡			09:10-10:00 ◎ビラLower+ 中村							09:10-10:00 ◎ビラB&A+ 駒居							09:10-10:00 ◎ビラLower+ 金岡	
	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 中村	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 松崎		10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 藤野	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 松崎	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 金岡	10:30-11:15 Power Waist Shape 藤野	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 藤野	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 中村		10:30-11:00 ◎ビラHipLine 松崎	10:30-11:15 Power Basic 松崎	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 金岡	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 藤野	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 駒居	10:30-11:00 ◎ビラcore 駒居		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 金岡	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 金岡	10:30-11:15 Strong Back&Arms 松崎	10:30-11:15 Power Waist Shape 金岡	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 金岡	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 金岡	
	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 中村	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 松崎		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 中村	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 中村	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 松崎	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 藤野	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 藤野	●11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 徳田		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 松崎	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 松崎	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 松崎	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 藤野	11:50-12:35 Power Waist Shape 駒居	11:30-12:00 ◎ビラHipLine 松崎		11:50-12:20 ◎ビラControlF 金岡	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 金岡	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 松崎	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 藤野	11:30-12:15 Power Basic 金岡	11:30-12:00 ◎ビラHipLine 金岡	
	13:10-13:40 Rin-Ballet 藤野	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 中村		12:50-13:40 ◎ビラB+ 藤野	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 中村	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 金岡	12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 松崎	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 松崎	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 中村		12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 松崎	13:50-14:20 ◎ビラcore 藤野	12:50-13:20 ◎ビラHipLine 松崎	12:40-13:25 Power Basic 藤野	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 駒居	12:30-13:15 Strong Back&Arms 松崎		12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 松崎		12:50-13:40 ◎ビラB+ 松崎	12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 金岡	12:50-13:20 ◎ビラcore 金岡	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 駒居	
	14:10-14:55 Power Waist Shape 藤野	14:40-15:10 ◎ビラRefBody 中村	定休日	14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 中村	14:10-14:55 Strong Back&Arms 藤野	14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 松崎		14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 松崎	14:40-15:10 ◎ビラBackStyle 金岡	定休日	14:10-14:40 Rin-Ballet 藤野		13:50-14:35 Strong Back&Arms 金岡	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 松崎	14:30-15:00 Rin-Ballet 藤野	14:20-15:10 ◎ビラLower+ 駒居	定休日	14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 駒居	14:10-14:55 Strong Hip&Legs 駒居	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 藤野	14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 松崎	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 駒居	定休日
		15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 中村		15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 中村	15:30-16:00 Rin-Ballet 藤野	15:10-16:00 ◎ビラLower+ 松崎			15:40-16:10 ◎ビラcore 金岡		15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 駒居	14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 藤野				15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 松崎		15:30-16:00 ◎ビラcore 駒居				16:00-16:50 ◎ビラLower+ 松崎	15:40-16:30 ◎ビラLower+ 駒居	
	17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 中村	17:00-17:30 ◎ビラHipLine 金岡		16:50-17:35 Strong Hip&Legs 金岡	16:30-17:20 ◎ビラB+ 藤野	16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 中村		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 金岡	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 徳田							17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 金岡			16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 金岡				17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 松崎	
	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 金岡	18:00-18:50 ◎ビラB+ 金岡		18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 金岡	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 藤野	17:50-18:35 Strong Hip&Legs 中村	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 中村	18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 金岡	●18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 徳田		18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 藤野	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 駒居	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 駒居	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 金岡	17:20-18:10 ◎ビラB+ 藤野	18:20-18:50 ◎ビラStretchC 金岡		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 松崎		17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 駒居		18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 松崎	
	19:50-20:35 Power Basic 金岡						19:30-20:20 ◎ビラLower+ 松崎	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 金岡			19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 駒居	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 藤野	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 駒居	19:00-19:30 ◎ビラcore 金岡	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 藤野	20:00-20:45 Strong Back&Arms 金岡		19:10-19:40 ◎ビラcore 藤野	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 駒居	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 駒居	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 藤野	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 松崎	
												20:00-20:30 ◎ビラcore 駒居	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 駒居	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 松崎				20:10-20:40 Cardio Reform Blast 藤野	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 藤野	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 藤野	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 松崎	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 金岡		
	21:10-21:40 ◎ビラcore 金岡						20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 中村	21:10-21:40 ◎ビラHipLine 松崎			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 駒居	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 駒居	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 松崎	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 松崎	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 金岡			21:10-21:55 Power Basic 駒居	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 藤野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 藤野	21:00-21:30 ◎ビラcore 駒居	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 松崎	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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 ◎ビラUpper+ 金岡	
10:30-11:00 Rin-Ballet 藤野	10:30-11:15 Power Waist Shape 金岡	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中村	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 松崎	10:30-11:15 Strong Back&Arms 松崎	10:30-11:00 ◎ビラControlF 金岡	
11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 藤野	11:50-12:20 ◎ビラControlF 金岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中村	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 松崎	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 松崎	11:30-12:15 Strong Back&Arms 松崎	
12:50-13:40 ◎ビラLower+ 藤野	12:50-13:20 Rin-Ballet 藤野	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 中村	12:50-13:35 Strong Back&Arms 中村	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 松崎	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 中村	
14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 中村	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 藤野	14:30-15:00 Cardio Reform Blast 藤野	14:10-14:40 ◎ビラRefBody 中村	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 藤野	14:40-15:10 ◎ビラRefCore 松崎	定休日
					15:40-16:10 Cardio Reform Blast 藤野	
					16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 中村	
17:40-18:30 ◎ビラLower+ 中村	17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 藤野	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 藤野	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 中村	17:20-18:10 ◎ビラB+ 藤野	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 藤野	
19:00-19:30 ◎ビラRefBody 中村	18:50-19:35 Power Waist Shape 松崎	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 金岡	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 金岡	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 藤野		
20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 松崎	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 松崎	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 金岡	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 金岡	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 中村		
21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 松崎	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 松崎	21:20-21:50 ◎ビラControlF 金岡	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 中村	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 中村		

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	◎ビラ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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+