2026年6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06月18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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
						09:10–10:00 ◎ピラLower+ 金岡							09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 金岡							09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 藤野					
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 金岡	10:30–11:00 ◎ピラControlF 金岡	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 浜平	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 浜平	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 金岡		10:30–11:20 ◎ピラB+ 金岡	10:30–11:15 Strong Back&Arms 藤野	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 松崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 鈴木	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 金岡	10:30–11:00 ◎ピラcore 金岡		10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 松崎	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 藤野	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 浜平	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 藤野		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:30–11:15 Power Basic 藤野	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 松崎
	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 金岡	11:30–12:15 Power Basic 金岡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 浜平	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 浜平	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 松崎		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 金岡	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 松崎	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 鈴木	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 金岡	11:30–12:20 ◎ピラB+ 松崎		11:30–12:15 Power Basic 松崎	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 藤野	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 鈴木	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 鈴木	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 浜平	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 浜平		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:50–12:20 Rin-Ballet 藤野	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 松崎
	12:50–13:35 Power Waist Shape 松崎	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 浜平	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 浜平	12:50–13:35 Power Basic 松崎	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 鈴木	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 浜平		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 松崎	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 松崎		13:10–13:55 Power Waist Shape 金岡	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 鈴木	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 藤野		12:50–13:20 ◎ピラRefBody 浜平	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 松崎	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 浜平	12:50–13:35 Power Waist Shape 金岡	13:10–13:55 Power Basic 金岡	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 鈴木		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 松崎	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 藤野
	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 金岡		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 藤野	14:10–14:40 Rin-Ballet 松崎	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 藤野	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 浜平		14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 松崎			14:30–15:00 Rin-Ballet 松崎	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 松崎		14:10–14:40 Rin-Ballet 松崎	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 藤野			14:30–15:00 ◎ピラControlF 金岡	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 浜平			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	
		15:30–16:00 ◎ピラRefBody 浜平				16:00–16:30 Rin-Ballet 松崎				15:00–15:45 Strong Hip&Legs 藤野					15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 浜平			15:20–15:50 ◎ピラStretchC 金岡		15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 鈴木		15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 藤野		
	17:20–18:10 ◎ピラB+ 松崎	16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 浜平	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 金岡	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 藤野	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:00–17:45 Power Basic 藤野		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 松崎		16:20–16:50 Rin-Ballet 藤野	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 浜平	16:10–16:55 Strong Hip&Legs 金岡		16:50–17:20 Rin-Ballet 松崎	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 浜平	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 鈴木	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 金岡		16:30–17:00 Cardio Reform Blast 藤野	17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 金岡		
	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 松崎	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 金岡	19:00–19:30 ◎ピラcore 金岡	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 藤野	18:40–19:30 ◎ピラB+ 藤野	18:20–18:50 Cardio Reform Blast 藤野		18:40–19:10 ◎ピラRefBody 鈴木	18:40–19:30 ◎ピラB+ 金岡	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 浜平	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松崎	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 浜平	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 藤野		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 浜平	18:40–19:30 ◎ピラB+ 金岡	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 浜平	18:40–19:30 ◎ピラB+ 藤野	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 浜平	18:10–18:55 Power Waist Shape 金岡		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松崎	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 浜平	
	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 松崎	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 藤野	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 金岡	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 松崎			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラcore 金岡	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 浜平	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 浜平	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 藤野			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 浜平	20:00–20:45 Strong Back&Arms 藤野	20:00–20:30 ◎ピラcore 藤野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木			20:00–20:30 ◎ピラcore 金岡	19:10–19:40 ◎ピラcore 藤野	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 藤野	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 浜平
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 松崎	21:00–21:45 Strong Back&Arms 藤野	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 金岡	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 松崎			21:00–21:45 Strong Back&Arms 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	21:30–22:00 ◎ピラcore 藤野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 浜平	21:10–21:55 Power Basic 藤野			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 浜平	21:20–21:50 Rin-Ballet 藤野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 藤野	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 鈴木			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 金岡	21:30–22:00 ◎ピラRefBody 浜平	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 浜平

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 藤野			
10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金岡	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 藤野	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 藤野		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 松崎	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 浜平
11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 松崎	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 藤野	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 浜平		11:50–12:20 Rin-Ballet 松崎	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 浜平
12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 松崎	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 鈴木		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 浜平	13:10–13:55 Power Waist Shape 松崎
14:10–14:40 ◎ピラHipLine 金岡	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 松崎	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	定休日	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 浜平	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 松崎
		15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 鈴木			
17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 金岡	17:40–18:10 Rin-Ballet 松崎	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 浜平		17:20–18:05 Strong Hip&Legs 金岡	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 鈴木
18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 松崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松崎	18:30–19:00 ◎ピラcore 金岡		18:40–19:10 ◎ピラControlF 金岡	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 鈴木
19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 浜平	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 金岡			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	20:20–20:50 ◎ピラRefBody 浜平
21:10–21:55 Boost Upper&Lower 浜平	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 金岡			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 藤野

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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+