2026年7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02:07 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				09:15–10:00 Power Waist Shape 松崎							09:10–10:00 ◎ピラB+ 浜平							09:10–10:00 ◎ピラH&L+ 鈴木		09:15–10:00 Power Basic 藤野				
	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 金岡	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 藤野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 浜平	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 松崎		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金岡	10:30–11:00 ◎ピラcore 金岡	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	10:30–11:00 Rin-Ballet 松崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 浜平		10:30–11:00 Rin-Ballet 松崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 八並	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 SP 金岡	10:30–11:00 SP 藤野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 八並	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 八並	●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 浜平	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 藤野
	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 金岡	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 八並	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 浜平	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 鈴木		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 鈴木	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 金岡	11:25–11:55 ◎ピラBackStyle 金岡	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 浜平	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 藤野		11:30–12:00 ◎ピラHipLine 松崎	11:50–12:35 Power Waist Shape 松崎	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 松崎	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 鈴木	11:30–12:20 SP 金岡	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 八並		11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 浜平	11:50–12:20 SP 藤野	11:50–12:20 SP 藤野	●11:50–12:40 ◎ピラB+ 浜平	11:30–12:00 SP 藤野
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 松崎	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 八並	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 金岡	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 金岡		15:10–15:40 ◎ピラcore 藤野	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 松崎	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 金岡	12:50–13:20 ◎ピラcore 金岡	12:50–13:35 Strong Back&Arms 浜平		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 八並	13:10–13:40 Rin-Ballet 松崎	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 八並	13:10–13:40 SP 松崎	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 鈴木	13:20–13:50 SP 松崎	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 浜平	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 八並	●13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 浜平	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 松崎
		14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 金岡		14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 金岡		16:10–17:00 ◎ピラB+ 浜平	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 松崎	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 鈴木			14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 藤野		14:20–14:50 ◎ピラStretchC 金岡				13:45–14:35 ◎ピラUpper+ 鈴木	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 八並		14:20–15:10 ◎ピラB+ 浜平		14:30–15:00 SP 松崎	13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 浜平
			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 八並	15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 鈴木				16:20–16:50 ◎ピラHipLine 松崎	15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 金岡		16:00–16:30 ◎ピラStretchC 金岡		15:20–16:10 ◎ピラLower+ 八並	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 金岡	14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 八並	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 浜平			15:40–16:10 ◎ピラBackStyle 松崎		15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 浜平		
		16:20–17:10 ◎ピラB+ 浜平		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 八並					16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 八並						16:10–16:40 Cardio Reform Blast 藤野			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 八並		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 鈴木		16:20–17:10 ◎ピラB+ 浜平		
	17:00–17:50 ◎ピラB+ 浜平	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 八並					17:40–18:10 Cardio Reform Blast 藤野	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 松崎			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 松崎		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 鈴木		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 浜平	17:40–18:10 SP 藤野	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 八並	17:00–17:30 SP 松崎				17:40–18:10 SP 松崎	17:20–18:05 Power Waist Shape 藤野
				18:00–18:50 ◎ピラLower+ 八並							18:20–18:50 Rin-Ballet 松崎							18:00–18:50 ◎ピラB+ 浜平		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 鈴木				
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	18:40–19:10 ◎ピラcore 金岡	18:40–19:10 ◎ピラcore 金岡			18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 藤野	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 浜平	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 八並	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 鈴木	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 八並			18:40–19:10 ◎ピラRefBody 鈴木	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 金岡		18:40–19:10 ◎ピラcore 藤野					18:40–19:10 SP 藤野	18:40–19:10 Rin-Ballet 松崎	18:40–19:10 SP 松崎
	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 八並			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 八並	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 浜平	20:00–20:50 ◎ピラB+ 浜平	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 八並	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 鈴木			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 浜平	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 鈴木	19:00–19:50 ◎ピラB+ 浜平	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 浜平	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 八並			19:00–19:30 ◎ピラRefBody 鈴木			
															20:20–20:50 ◎ピラHipLine 金岡		20:20–20:50 Cardio Reform Blast 藤野			20:00–20:50 ◎ピラLower+ 鈴木		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 鈴木	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 八並	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 浜平
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 浜平	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 八並			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 八並	21:00–21:50 ◎ピラB+ 浜平	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 浜平	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 八並	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 鈴木			21:00–21:50 ◎ピラB+ 浜平	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 金岡	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 浜平	21:20–21:50 SP 藤野			21:20–21:50 SP 松崎		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 鈴木	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 八並	21:00–21:50 ◎ピラB+ 浜平

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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+ 八並						
10:30–11:00 SP 金岡		10:30–11:00 SP 金岡	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 鈴木	10:30–11:20 ◎ピラB+ 浜平	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 金岡	10:30–11:15 Power Basic 松崎
11:30–12:00 ◎ピラRefBody 鈴木		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 金岡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 鈴木	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 浜平	11:30–12:00 SP 金岡	11:50–12:20 ◎ピラcore 金岡
12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 鈴木		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 八並	13:10–13:40 SP 金岡	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 鈴木	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 浜平	12:50–13:20 SP 金岡
14:20–14:50 SP 金岡	定休日	13:50–14:20 Rin-Ballet 松崎	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 浜平		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 浜平	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 八並
15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 鈴木				15:30–16:00 SP 松崎		
16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 八並				16:30–17:00 ◎ピラRefBody 鈴木		
		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 八並	17:20–18:05 Strong Back&Arms 浜平		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 浜平	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 八並
18:00–18:50 ◎ピラLower+ 八並						
		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 八並	18:40–19:10 SP 松崎	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 八並	18:40–19:10 SP 藤野	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 八並
		20:00–20:45 Power Basic 松崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 八並	20:00–20:30 SP 松崎	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 鈴木
		21:20–21:50 SP 松崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 八並	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 八並	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 鈴木	21:00–21:30 SP 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	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	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

【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(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
16(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
17(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
17(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
18(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
20(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
20(月)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
21(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
21(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
22(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
22(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
23(木)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
23(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
24(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
24(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
25(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
25(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
27(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
27(月)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
28(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
28(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
29(水)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
30(木)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
30(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
31(金)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
31(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴

◎ … 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+