2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 新潟万代シテイBP2店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月03日02:00 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	－
		08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山崎		08:30–09:00 ◎ビラRefCore 韮澤	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 田原	08:30–09:20 ◎ビラB+ 冨永			08:30–09:00 ◎ビラRefCore 山崎							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 長							08:30–09:00 ◎ビラRefCore 山崎	
	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 長	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 山崎		09:40–10:30 ◎ビラB+ 韮澤	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 田原	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 齊藤	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 長	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 韮澤	09:40–10:30 ◎ビラH&L+ 山崎		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 長	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 長	09:30–10:20 ◎ビラB+ 山谷	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 山崎	09:50–10:35 Boost Upper&Lower 長		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 山崎	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田原	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 韮澤	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 長	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 山崎	
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 長	11:10–12:00 ◎ビラB&A+ 韮澤		11:10–12:00 ◎ビラLower+ 田原	11:30–12:20 ◎ビラB+ 山崎	11:30–12:00 ◎ビラcore 齊藤	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 冨永	11:00–11:50 ◎ビラB+ 韮澤	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 長		●10:50–11:40 ◎ビラLower+ 冨永	10:40–11:30 ◎ビラB+ 齊藤	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 長	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山崎	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 山崎	11:10–12:00 ◎ビラWaist+ 山崎		10:40–11:30 ◎ビラLower+ 山崎	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 佐藤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 田原	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 長	●11:00–11:50 ◎ビラLower+ 冨永	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 田原	
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 冨永	●12:30–13:20 ◎ビラLower+ 韮澤		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 韮澤	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 韮澤	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 齊藤	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 長	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 山崎	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 長		12:10–13:00 ◎ビラB+ 韮澤	12:10–12:40 ◎ビラcore 長	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 山谷	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 田原	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 田原			11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 山崎	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 田原	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 韮澤	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 韮澤	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 田原	
	13:15–14:05 ◎ビラB+ 齊藤	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 冨永	定休日	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 冨永	14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 韮澤	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 田原	●13:10–14:00 ◎ビラLower+ 冨永	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 長	14:10–15:00 ◎ビラB+ 山崎	定休日	13:30–14:00 ◎ビラcore 長	13:30–14:20 ◎ビラB+ 冨永	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 山崎	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 山崎	13:50–14:20 ◎ビラRefCore 韮澤	定休日		●13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 田原	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 韮澤		14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 長	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 山崎	定休日
		15:10–16:00 ◎ビラH&L+ 長		15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 長	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 田原	15:40–16:10 ◎ビラRefBody 齊藤	14:30–15:20 ◎ビラB+ 山崎		15:40–16:10 ◎ビラcore 長			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 田原			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 田原		16:00–16:30 ◎ビラcore 長		16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 韮澤			14:25–15:10 Boost Upper&Lower 韮澤	
		16:30–17:20 ◎ビラB+ 冨永		16:50–17:20 ◎ビラRefCore 長	17:10–18:00 ◎ビラB+ 韮澤	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 田原		●16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 冨永	16:50–17:40 ◎ビラB+ 韮澤		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 冨永				17:05–17:50 Boost Upper&Lower 田原	16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 山崎		17:05–17:50 Boost Upper&Lower 韮澤	17:00–17:50 ◎ビラB+ 山崎	17:10–17:40 ◎ビラcore 長	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山崎	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 冨永	●17:00–17:50 ◎ビラLower+ 冨永	
	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 齊藤	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 長														17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 韮澤							15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 山崎	
				●18:00–18:50 ◎ビラLower+ 冨永	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 山崎	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 韮澤	●18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 長	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 山崎	●18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 冨永		18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山崎	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 田原	18:20–19:10 ◎ビラB+ 冨永	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 韮澤	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 韮澤		18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 韮澤	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山崎	18:10–19:00 ◎ビラB+ 山崎	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 田原	18:30–19:00 ◎ビラcore 長	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 冨永	
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 長							19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 山崎						●19:20–20:10 ◎ビラLower+ 韮澤									
	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 冨永						●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 長				19:40–20:30 ◎ビラLower+ 齊藤	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 韮澤	●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田原		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田原			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 長	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田原	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 山崎	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 山崎	19:35–20:20 Boost Upper&Lower 冨永		
								20:40–21:30 ◎ビラB+ 冨永						20:40–21:30 ◎ビラB+ 長								20:50–21:20 ◎ビラRefCore 冨永	
	21:00–21:50 ◎ビラB+ 冨永						21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田原				21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山崎	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田原	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 冨永		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 韮澤			21:00–21:50 ◎ビラB+ 長	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田原	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 長	21:00–21:50 ◎ビラB+ 山崎			

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	-
09:30-10:00 ◎ピラRefCore 韮澤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 田原	09:30-10:20 ◎ピラB+ 韮澤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 冨永	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 長	08:30-09:00 ◎ピラRefBody 山﨑 09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山﨑	定休日
10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 韮澤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田原	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 齊藤	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 冨永	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 山﨑	10:50-11:20 ◎ピラcore 長	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 田原	●12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 長		12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 山﨑	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 田原	
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 田原			13:30-14:15 Boost Upper&Lower 山﨑	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 長	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 冨永 14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 田原	
	16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 冨永				15:50-16:40 ◎ピラB+ 冨永	
17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 韮澤	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 長			17:15-18:00 Boost Upper&Lower 長	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 田原	
18:40-19:10 ◎ピラRefCore 冨永	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 長	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 冨永	●18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 韮澤	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 韮澤	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 長	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 韮澤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 冨永	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 冨永	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 冨永	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長		
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 山﨑	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 長	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 長	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 韮澤	●20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 韮澤		

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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

◎ … 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+