2026年10月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウンサンピアン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月31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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
-	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 園田 10:50-11:20 ◎ピラHipLine 小田 11:50-12:20 SP 出口 12:50-13:20 ◎ピラControlF 岩根 13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 出口 16:20-16:50 SP 小田 17:20-17:50 Cardio Reform Blast 岩根 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 出口 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 出口	09:30-10:00 SP 園田 10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 出口 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 藤本 12:50-13:20 Cardio Reform Blast 岩根 16:25-17:10 Strong Hip&Legs 出口 17:40-18:30 ◎ピラB+ 三宅 19:00-19:30 ◎ピラRefCore 藤本 20:00-20:30 SP 三宅	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 小田 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 出口 11:50-12:20 ◎ピラcore 三宅 12:50-13:20 SP 小田 13:50-14:20 ◎ピラChestSR 園田 16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 三宅 17:40-18:10 SP 出口 18:40-19:10 ◎ピラRefBody 出口 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 藤本	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 出口 10:30-11:00 SP 三宅 11:30-12:00 ◎ピラRefBody 出口 12:30-13:00 ◎ピラHipLine 小田 16:50-17:35 Boost Upper&Lower 小田 18:00-18:30 ◎ピラRefCore 藤本 19:00-19:30 SP 小田 20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 三宅	09:30-10:00 SP 藤本 10:30-11:00 ◎ピラcore 小田 11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 三宅 12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 園田 16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 藤本 17:40-18:30 ◎ピラLower+ 三宅 19:00-19:30 ◎ピラChestSR 小田 20:00-20:30 SP 園田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 三宅 10:50-11:40 ◎ピラJumpM 岩根 12:10-12:40 SP 藤本 13:10-13:40 ◎ピラStretchC 小田 16:40-17:10 ◎ピラcore 三宅 17:40-18:10 SP 藤本 18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 園田 19:40-20:25 Strong Hip&Legs 小田

【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	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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

【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
1(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
1(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
2(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
2(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
3(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
3(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
5(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
5(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
6(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩根静香
6(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
7(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
7(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
8(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
8(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
9(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
9(金)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
9(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
10(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
10(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
12(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩根静香
12(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
13(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩根静香
13(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
14(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜
14(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
15(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
15(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
16(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
16(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
17(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩根静香
17(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
17(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
19(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
19(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜
20(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜
20(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
21(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
21(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
23(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜
23(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
24(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜
24(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
26(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
26(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
27(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
28(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
28(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	出口美里
29(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅翔子
29(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小田凪紗
30(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	園田美宇
31(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜
31(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本明日菜

◎ … 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)

【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+