2026年5月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール各務原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月20日02:02 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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ キクチ	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 辻村		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 辻村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松原	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 下村	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 辻村	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 辻村		09:30–10:20 ◎ビラLower+ キクチ	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 浅野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 北村	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 辻村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ キクチ	09:30–10:15 Power Basic 北村		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 浅野	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 辻村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松原	09:30–10:20 ◎ビラB+ 下村	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 北村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 浅野	
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 松原	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 辻村		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 北村	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 辻村	10:50–11:40 ◎ビラB+ 下村	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 松原	10:50–11:35 Strong Back&Arms 北村	10:30–11:20 ◎ビラB+ 北村		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 北村	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 辻村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ キクチ	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 松原	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 辻村	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ キクチ		10:50–11:40 ◎ビラB+ 北村	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 辻村	10:50–11:40 ◎ビラA+ 下村	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 松原	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 松原	10:50–11:35 Boost Upper&Lower キクチ	
	12:10–12:55 Boost Upper&Lower キクチ	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 辻村		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 辻村	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 松原	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 松原	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 北村	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 辻村	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 辻村		12:10–12:55 Boost Upper&Lower キクチ	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 浅野	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 北村	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 辻村	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 辻村	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 松原		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 北村	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 北村	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 下村	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 浅野	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 北村	12:10–12:40 ◎ビラcore 辻村	
	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 松原	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 松原		12:50–13:40 ◎ビラJumpM 下村	13:30–14:20 ◎ビラA+ 下村	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 浅野	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 松原	13:10–13:55 Boost Upper&Lower キクチ	13:10–14:00 ◎ビラLower+ キクチ		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 松原	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 北村	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 松原	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 浅野	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 浅野	13:30–14:15 Boost Upper&Lower キクチ		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 辻村	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 下村	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ キクチ	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 北村	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 辻村	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 辻村	
	14:50–15:40 ◎ビラUpper+ キクチ	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 松原		14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 辻村	15:30–16:00 ◎ビラChestSR 辻村	14:50–15:40 ◎ビラUpper+ キクチ	14:30–15:20 ◎ビラLower+ キクチ	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 北村			16:10–16:40 ◎ビラRefCore 北村	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 浅野	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ キクチ	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 松原	15:00–15:45 Boost Upper&Lower キクチ	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 松原		14:10–14:55 Strong Back&Arms 北村	14:10–15:00 ◎ビラB+ 北村	14:30–15:00 ◎ビラControlF 下村		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 松原	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 浅野	
	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 松原	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 浅野		16:20–17:10 ◎ビラB+ 北村	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 浅野	17:00–17:45 Power Waist Shape 下村	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ キクチ	17:40–18:30 ◎ビラB+ 北村	17:00–17:45 Boost Upper&Lower キクチ		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ キクチ	17:10–17:55 Power Basic 北村	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 浅野	16:20–17:10 ◎ビラLower+ キクチ	16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 北村		15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 浅野	16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 北村	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 松原	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 松原	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 松原	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ キクチ	
	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 北村	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 浅野		17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 下村	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 下村	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 浅野	18:40–19:30 ◎ビラLower+ キクチ	18:20–19:10 ◎ビラLower+ キクチ	19:00–19:45 Boost Upper&Lower キクチ		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 松原	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 北村	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 松原	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 松原	18:40–19:25 Power Waist Shape 辻村	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 松原		17:40–18:10 ◎ビラcore 辻村	17:40–18:30 ◎ビラControlF 下村			17:40–18:25 Strong Back&Arms 辻村		
	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 北村	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 松原		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 北村	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 浅野	19:40–20:25 Boost Upper&Lower キクチ	20:00–20:45 Power Basic 辻村	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 辻村	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 北村		20:00–20:50 ◎ビラLower+ 松原	19:20–19:50 ◎ビラRefBody 北村	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 浅野	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 浅野	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 浅野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ キクチ		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 浅野	19:00–19:45 Power Basic 辻村	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 松原	18:50–19:35 Boost Upper&Lower キクチ	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 北村	18:20–19:10 ◎ビラB+ 辻村	
				19:40–20:30 ◎ビラA+ 下村					19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 辻村			20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 辻村						20:20–20:50 ◎ビラStretchC 下村			20:20–20:50 ◎ビラcore 辻村	19:40–20:25 Boost Upper&Lower キクチ	

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	Aスタジオ
09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 辻村	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 北村	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 辻村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 浅野	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 北村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower キクチ	
10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 辻村	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 辻村	10:30–11:15 Power Waist Shape 北村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松原	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 辻村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松原	
11:50–12:20 ◎ピラRefBody 北村	11:50–12:40 ◎ピラB+ 北村	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 辻村	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 浅野	11:50–12:35 Power Basic 北村	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 北村	
12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 浅野	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 浅野	12:50–13:40 ◎ピラLower+ キクチ	13:30–14:20 ◎ピラLower+ キクチ	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 松原	13:10–14:00 ◎ピラB+ 北村	
14:10–14:55 Boost Upper&Lower 浅野					14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 松原	
		15:00–15:50 ◎ピラB+ 北村				
	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 北村					
16:40–17:10 ◎ピラChestSR 辻村					17:00–17:45 Boost Upper&Lower 松原	
17:40–18:10 ◎ピラRefCore 北村	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 浅野	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ キクチ	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 松原			
					18:20–19:10 ◎ピラUpper+ キクチ	
18:40–19:30 ◎ピラLower+ 浅野	18:40–19:25 Power Basic 辻村	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 辻村	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ キクチ	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松原		
					19:40–20:25 Boost Upper&Lower キクチ	
20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 北村	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 浅野	20:00–20:45 Boost Upper&Lower キクチ	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 松原	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 松原		

【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	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50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	◎ピラA+	Advance+	50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+