2026年7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07月09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(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)
	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	－
朝	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 水田 10:50-11:40 ◎ビラJumpM 辻村	09:30-10:20 ◎ビラB+ 奥村 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 辻村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ キクチ 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 水田	09:30-10:15 Power Waist Shape 辻村 10:50-11:40 ◎ビラB+ キクチ	定休日	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 辻村 10:30-11:20 ◎ビラJumpM 宮内	09:30-10:15 Strong Back&Arms 駒居 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 宮内	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 下村 10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 辻村	09:30-10:15 Boost Upper&Lower キクチ 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 辻村	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 奥村 10:50-11:35 Strong Hip&Legs 辻村	09:30-10:20 ◎ビラB+ キクチ 10:50-11:35 Power Waist Shape 奥村	
昼	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 奥村 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 水田 12:50-13:40 ◎ビラJumpM 辻村 13:30-14:00 ◎ビラRefCore キクチ 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 駒居 14:30-15:15 Power Basic キクチ 15:50-16:20 Cardio Reform Blast 辻村 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 水田 16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 奥村	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ キクチ 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 駒居 14:30-15:20 ◎ビラA+ 駒居 16:40-17:10 ◎ビラRefCore キクチ 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 水田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 水田 13:30-14:00 ◎ビラRefCore 駒居 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 水田 16:50-17:40 ◎ビラJumpM 辻村		11:50-12:20 ◎ビラStretchC 宮内 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 奥村 14:10-14:40 ◎ビラRefBody 辻村 15:10-15:40 ◎ビラTotalBody 下村 16:40-17:30 ◎ビラB+ キクチ 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 奥村	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 駒居 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 水田 14:10-15:00 ◎ビラJumpM 宮内 16:20-17:10 ◎ビラJumpM 宮内 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 水田 19:00-19:30 ◎ビラcore 下村	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 辻村 18:00-18:30 ◎ビラRefCore キクチ 19:00-19:30 ◎ビラHipLine 駒居	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 辻村 13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 駒居 14:10-15:00 ◎ビラLower+ キクチ 16:20-17:10 ◎ビラB+ キクチ 17:40-18:30 ◎ビラA+ 駒居 19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 駒居	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 奥村 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 水田 14:30-15:20 ◎ビラB+ 奥村 17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 辻村 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 水田	12:10-12:40 ◎ビラRefCore キクチ 13:10-14:00 ◎ビラA+ 駒居 14:30-15:20 ◎ビラLower+ キクチ 15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 水田 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 奥村 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 駒居	
夜	20:00-20:50 ◎ビラB+ キクチ	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 駒居	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 水田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 水田		20:20-20:50 ◎ビラRefBody 下村	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 水田	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 水田	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 辻村	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 水田	19:40-20:30 ◎ビラB+ 奥村	

	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
朝	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 水田 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 奥村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 水田 10:50-11:35 Boost Upper&Lower キクチ	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 駒居 10:30-11:20 ◎ビラJumpM 宮内 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 駒居	09:30-10:00 SP 駒居 10:30-11:00 ◎ビラStretchC 下村 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 駒居	09:30-10:20 ◎ビラB+ 奥村 10:50-11:35 Power Waist Shape 松原	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 奥村 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松原	定休日	09:30-10:00 SP 駒居 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ キクチ 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 奥村	09:30-10:20 ◎ビラB+ 松原 10:50-11:20 SP 駒居 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 駒居	臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 奥村 10:50-11:40 ◎ビラB+ 松原 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ キクチ 13:30-14:00 ◎ビラRefCore キクチ 15:00-15:45 Power Basic 奥村 16:20-16:50 SP 駒居 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 松原 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 水田 20:20-20:50 SP 駒居	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 松原 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 奥村 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 水田 13:10-14:00 ◎ビラWaist+ キクチ 14:30-15:20 ◎ビラB+ 松原 16:20-16:50 ◎ビラRefCore 松原 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 水田 18:40-19:25 Boost Upper&Lower キクチ 20:00-20:50 ◎ビラB+ 奥村
昼	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 辻村 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 辻村 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 水田 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 奥村	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 水田 13:30-14:00 ◎ビラRefCore 奥村 15:00-15:45 Power Waist Shape キクチ 17:40-18:10 ◎ビラRefCore キクチ	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 水田 14:10-14:40 ◎ビラControlF 下村 15:10-16:00 ◎ビラJumpM 宮内 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 水田	12:50-13:35 Power Basic キクチ 14:10-14:40 ◎ビラRefBody 下村 18:00-18:30 ◎ビラControlF 下村	12:10-13:00 ◎ビラLower+ キクチ 13:30-14:00 SP 下村 18:00-18:30 ◎ビラRefCore キクチ	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 奥村 13:30-14:00 ◎ビラRefCore キクチ 14:30-15:20 ◎ビラB+ キクチ 15:50-16:35 Power Waist Shape 松原 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 奥村 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 松原		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 水田 14:30-15:00 SP 駒居 16:20-17:10 ◎ビラWaist+ キクチ 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 水田	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 奥村 14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 松原 16:40-17:10 ◎ビラRefCore 松原 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 奥村 19:00-19:30 SP 駒居		13:30-14:00 ◎ビラRefCore キクチ 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 松原 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 水田	
夜	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 辻村 20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 奥村	18:40-19:25 Power Basic 奥村 20:00-20:50 ◎ビラLower+ 水田	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 下村	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ キクチ	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 水田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ キクチ		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 水田	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 奥村		20:00-20:50 ◎ビラB+ 奥村	

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
09:30-10:00 SP 駒居	定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 奥村	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ ｷｸﾁ	09:30-10:00 SP 駒居	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 奥村
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松原		10:50-11:20 SP 駒居	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 駒居	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ ｷｸﾁ	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 松原	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水田
11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 駒居		11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村	11:50-12:20 SP 駒居	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松原	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水田	12:10-12:40 SP 駒居
12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore ｷｸﾁ		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水田	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ ｷｸﾁ	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 駒居	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ ｷｸﾁ	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 奥村
13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松原		14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水田	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥村	14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松原	14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水田	
15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 松原		16:30-17:00 SP 駒居	15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥村 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore ｷｸﾁ	16:40-17:25 Power Basic 松原		16:20-16:50 SP 駒居
17:20-18:05 Power Basic ｷｸﾁ					17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松原	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水田
18:40-19:10 SP 駒居		18:40-19:25 Boost Upper&Lower 奥村	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥村	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 奥村 19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore ｷｸﾁ	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ ｷｸﾁ	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水田
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ ｷｸﾁ		20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水田	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松原	20:20-20:50 SP 駒居	20:00-20:45 Power Basic 松原	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 奥村

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
17(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	下村菜摘
17(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
20(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
20(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
21(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
23(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
23(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
25(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
25(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
27(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
28(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
29(水)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩
31(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	駒居歩

◎ … 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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

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+