2026年12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11月28日02:09 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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Upper+ 辻村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 奥村	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 奥村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 水田	09:30–10:00 SP キクチ		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岩崎	09:30–10:00 SP 奥村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 辻村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 奥村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岩崎	09:30–10:00 SP キクチ		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 水田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ キクチ	09:30–10:20 ◎ビラB+ 水田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 奥村	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 奥村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ キクチ		09:30–10:20 ◎ビラB+ 久野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 水田		09:30–10:20 ◎ビラB+ 水田
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 辻村	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 奥村	10:30–11:00 SP 水田	10:50–11:20 SP 水田	10:30–11:20 ◎ビラB+ キクチ		10:50–11:35 Power Basic 岩崎	10:30–11:20 ◎ビラB+ キクチ	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 辻村	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 奥村	10:50–11:20 SP 岩崎	10:30–11:20 ◎ビラB+ キクチ		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 水田	10:50–11:20 SP キクチ	10:50–11:20 SP 水田	10:30–11:00 SP 奥村	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 奥村	10:50–11:20 SP 奥村		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 久野	10:30–11:00 SP 水田		10:50–11:20 SP 水田
	11:50–12:20 SP キクチ		11:30–12:15 Strong Hip&Legs 奥村	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 岩崎	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 岩崎		12:10–12:40 ◎ビラChestSR 辻村		11:50–12:35 Strong Back&Arms 水田	12:10–12:40 SP 岩崎	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 水田	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 岩崎		12:10–12:40 SP 奥村	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 奥村	11:50–12:35 Strong Hip&Legs キクチ	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 水田	11:50–12:20 SP 岩崎	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 奥村		12:10–12:40 SP キクチ	11:30–12:15 Strong Back&Arms 奥村		11:50–12:20 ◎ビラRefCore キクチ
	12:10–12:40 SP キクチ				12:50–13:20 SP 岩崎				13:05–13:35 SP 水田	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 奥村	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 奥村	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 岩崎		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 奥村	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 岩崎	13:05–13:35 ◎ビラRefCore 岩崎	12:45–13:35 ◎ビラB+ 久野	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ キクチ	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 岩崎		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 奥村			12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 久野
	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ キクチ	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ キクチ		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ キクチ			13:10–13:40 SP 水田	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 水田				14:05–14:50 Power Waist Shape キクチ					14:05–14:55 ◎ビラWaist+ 久野	●14:10–15:00 ◎ビラB+ 水田	14:00–14:50 ◎ビラB+ 岩崎		14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 奥村			14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 久野
		14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 岩崎		14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 岩崎				14:20–15:10 ◎ビラB+ 水田							14:30–15:00 SP 岩崎	14:05–14:50 Power Basic 岩崎								
			14:50–15:40 ◎ビラB+ 岩崎							15:00–15:50 ◎ビラB+ 岩崎				15:00–15:30 ◎ビラRefCore 久野										
		15:30–16:00 ◎ビラRefCore 岩崎		15:30–16:15 Power Basic 岩崎				15:40–16:10 ◎ビラRefCore キクチ				15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 水田		15:40–16:10 ◎ビラRefCore 奥村		15:20–15:50 ◎ビラRefBody 水田	15:40–16:10 ◎ビラRefCore 奥村	15:20–16:05 Strong Hip&Legs キクチ			●15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 水田		15:30–16:00 SP 水田
	16:40–17:10 SP キクチ	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 奥村	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 岩崎		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 岩崎		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 岩崎	16:40–17:25 Power Basic キクチ	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 岩崎	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 岩崎		16:50–17:20 ◎ビラRefBody 水田		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 奥村		17:00–17:30 SP 岩崎	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 奥村	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 岩崎	16:40–17:10 ◎ビラRefBody キクチ		16:50–17:20 ◎ビラRefBody キクチ		16:30–17:15 Strong Back&Arms 水田
					17:20–17:50 SP 岩崎																			
	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 辻村	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 岩崎		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 水田			17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 岩崎	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 奥村	17:40–18:10 SP 岩崎	17:40–18:10 SP 奥村	18:00–18:30 ◎ビラRefCore キクチ	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 久野		17:40–18:30 ◎ビラB+ 久野	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 岩崎		17:40–18:10 SP 水田	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ キクチ	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 奥村			18:00–18:30 ◎ビラRefBody 水田		18:00–18:30 SP キクチ
					18:20–19:10 ◎ビラWaist+ キクチ				18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 水田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ キクチ						18:40–19:30 ◎ビラH&L+ キクチ	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 水田		18:40–19:10 SP 奥村						
	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 辻村	19:00–19:30 SP 岩崎	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 水田	19:00–19:30 SP キクチ			19:00–19:30 SP 水田	19:00–19:30 SP 奥村			19:00–19:30 SP 奥村	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ キクチ		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 久野	19:00–19:30 SP キクチ			19:00–19:30 SP キクチ			19:00–19:50 ◎ビラLower+ 奥村	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 岩崎		19:00–19:30 ◎ビラRefCore 岩崎
					19:40–20:30 ◎ビラLower+ キクチ														19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岩崎					
	20:00–20:50 ◎ビラB+ 水田	20:00–20:50 ◎ビラLower+ キクチ	20:20–20:50 SP 奥村	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ キクチ			20:00–20:45 Strong Back&Arms 水田	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 水田	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 水田	20:00–20:45 Strong Hip&Legs キクチ	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 奥村	20:10–20:40 SP 水田		20:20–20:50 SP 奥村	20:00–20:50 ◎ビラB+ 久野	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ キクチ	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 久野	20:00–20:50 ◎ビラB+ 久野			20:20–20:50 SP 奥村	20:20–20:50 SP 奥村		20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 岩崎

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
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 ◎ﾋﾞﾗLower+ 恒川	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 奥村	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村				
10:50-11:20 SP 久野	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ キクチ	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 岩崎				
	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore キクチ	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ キクチ				
13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水田	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 水田	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore キクチ				
14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水田	14:05-14:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 奥村	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥村				
16:00-16:30 SP 奥村	15:05-15:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村	15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 奥村				
	16:05-16:50 Strong Back&Arms 久野	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岩崎				
17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 久野	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 恒川	18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岩崎				
19:00-19:30 SP 水田	●18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 水田	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ キクチ				
20:00-20:45 Strong Hip&Legs 水田	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水田					

【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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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
1(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
1(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
2(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
2(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
3(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
3(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
4(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
4(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
5(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
5(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
5(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
7(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
7(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
8(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
8(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
9(水)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
9(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
10(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
10(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
11(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
11(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
12(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
12(土)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
14(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
14(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
15(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
15(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
15(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
16(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
16(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
17(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
17(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎澪
18(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
19(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
19(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
21(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
21(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
22(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
22(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
24(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
24(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
24(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	久野紗佑里
25(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	奥村茉由
25(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜

◎ … 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+