2026年1月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール伊丹店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月25日02:01 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	Aスタジオ	Aスタジオ
	臨時休業	臨時休業	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 前田		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小寺山	10:30-11:20 ◎ビラB+ 川畑	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 前田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 大橋	10:30-11:20 ◎ビラB+ 川畑	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 小寺山		10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 大橋	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 川畑	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 河南	10:30-11:20 ◎ビラB+ 前田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小寺山	10:30-11:20 ◎ビラB+ 前田		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 川畑	10:30-11:20 ◎ビラB+ 大橋	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 小寺山	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 前田	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 大橋	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 大橋
			11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 尾方		11:50-12:40 ◎ビラB+ 小寺山	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 川畑	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 川畑	11:50-12:40 ◎ビラB+ 小寺山	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 大橋	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 河南		11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 小寺山	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 川畑	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 前田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 前田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 小寺山	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 川畑		11:50-12:40 ◎ビラB+ 前田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 大橋	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 小寺山	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 前田	11:30-12:20 ◎ビラB+ 大橋	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 前田
			13:10-13:40 ◎ビラRefBody 尾方		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 河南	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 小寺山	13:10-14:00 ◎ビラB+ 川畑	13:10-13:40 ◎ビラcore 大橋	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 川畑	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 大橋		12:50-13:40 ◎ビラB+ 小寺山	12:50-13:40 ◎ビラB+ 前田	12:50-13:20 ◎ビラStretchC 河南	13:10-13:40 ◎ビラControlF 大橋	13:10-14:00 ◎ビラB+ 川畑	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 前田		13:10-13:40 ◎ビラRefBody 川畑	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 前田	12:50-13:40 ◎ビラB+ 川畑	13:10-14:00 ◎ビラB+ 小寺山	12:50-13:20 ◎ビラPerBackBody 前田	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 前田
					14:30-15:00 ◎ビラChestSR 河南	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 小寺山	14:30-15:00 ◎ビラHipLine 河南	14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 前田	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 川畑	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 川畑		14:10-15:00 ◎ビラLower+ 川畑		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 前田	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 大橋	14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 大橋	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 川畑		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 川畑	14:10-14:40 ◎ビラHipLine 大橋	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 小寺山	14:30-15:00 ◎ビラRefBody 小寺山	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 小寺山	14:10-14:40 ◎ビラcore 大橋
										15:30-16:20 ◎ビラB+ 小寺山		15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 小寺山					15:30-16:00 ◎ビラcore 大橋								15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 小寺山
										16:50-17:20 ◎ビラcore 大橋		16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 大橋					16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 川畑								16:30-17:20 ◎ビラLower+ 小寺山
			17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 尾方		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 大橋	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 大橋	17:10-18:00 ◎ビラB+ 河南	17:10-17:40 ◎ビラHipLine 大橋	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 前田	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 川畑		17:50-18:40 ◎ビラB+ 川畑		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 川畑	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 河南	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 大橋	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 河南		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小寺山	17:10-18:00 ◎ビラB+ 川畑	●17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 川畑	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 川畑	17:10-17:40 ◎ビラcore 大橋	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 大橋
			18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 前田		18:40-19:10 ◎ビラcore 大橋	18:50-19:20 ◎ビラControlF 大橋	18:30-19:00 ◎ビラStretchC 河南	18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 前田	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 大橋	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 河南		19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 川畑	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大橋	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 河南	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 河南	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 大橋	19:10-19:40 ◎ビラStretchC 河南		18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 前田	18:30-19:00 ◎ビラRefBody 川畑	18:20-19:10 ◎ビラB+ 川畑	18:30-19:20 ◎ビラB+ 小寺山	18:10-19:00 ◎ビラB+ 小寺山	19:10-20:00 ◎ビラB+ 小寺山
			20:10-20:40 ◎ビラRefBody 前田		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 小寺山	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 河南	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 前田	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小寺山	20:00-20:30 ◎ビラcore 大橋				19:40-20:30 ◎ビラB+ 小寺山	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 川畑	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 前田	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 川畑			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 小寺山	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 前田	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 河南	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 川畑	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 前田	
					21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 前田	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 河南	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 前田	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 小寺山	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 前田				21:00-21:30 ◎ビラRefBody 小寺山	20:50-21:40 ◎ビラB+ 川畑	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 河南	20:50-21:40 ◎ビラB+ 川畑			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 小寺山	20:50-21:40 ◎ビラB+ 川畑	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 河南	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川畑	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 小寺山	

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	Aスタジオ
	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 大橋	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 前田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小寺山	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 前田	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 大橋	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 川畑
	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 大橋	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 前田	11:50-12:40 ◎ピラB+ 川畑	11:30-12:20 ◎ピラB+ 川畑	11:50-12:20 ◎ピラControlF 大橋	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 川畑
	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 川畑	12:50-13:40 ◎ピラB+ 大橋	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 小寺山	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 前田	12:50-13:40 ◎ピラB+ 河南	12:50-13:40 ◎ピラB+ 前田
	14:30-15:00 ◎ピラControlF 大橋	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 前田		14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 川畑	14:10-14:40 ◎ピラChestSR 河南	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 小寺山
						15:10-16:00 ◎ピラLower+ 小寺山
						16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 前田
	17:10-17:40 ◎ピラChestSR 河南	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 大橋		17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 小寺山	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 小寺山	
	18:10-19:00 ◎ピラB+ 川畑	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 河南	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 川畑	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 川畑	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 大橋	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 前田
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 河南	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 大橋	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 大橋	19:30-20:20 ◎ピラB+ 小寺山	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 小寺山	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 小寺山
	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 川畑	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 河南	21:00-21:30 ◎ピラControlF 大橋	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 小寺山	20:50-21:40 ◎ピラB+ 小寺山	

【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PerBackBody	Perfect Back Body	30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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	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+