2026年2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02月28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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	–	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
	臨時休業	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 前田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 小寺山	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 小寺山	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 前田	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 前田	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 川畑		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 前田	10:30-11:15 Power Basic 大橋	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 川畑	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 河南	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小寺山	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 大橋		10:30-11:15 Power Basic 川畑	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小寺山	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 大橋	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 大橋	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 小寺山	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 川畑		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 小寺山	10:30-11:00 ◎ビラControlF 大橋
		11:50-12:35 Power Basic 大橋	11:50-12:40 ◎ビラB+ 川畑	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 大橋	11:50-12:40 ◎ビラB+ 前田	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 前田	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 前田		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 前田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 川畑	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 大橋	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 川畑	11:50-12:35 Power Basic 小寺山	11:50-12:40 ◎ビラB+ 大橋		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 前田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 小寺山	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 川畑	11:50-12:20 ◎ビラControlF 大橋	11:50-12:40 ◎ビラB+ 大橋	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 前田		11:50-12:40 ◎ビラB+ 川畑	11:30-12:00 ◎ビラChestSR 河南
		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 前田	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 小寺山	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川畑	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 大橋	12:50-13:20 ◎ビラcore 大橋	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 川畑		13:10-13:40 ◎ビラcore 河南	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 河南	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 川畑	12:50-13:40 ◎ビラB+ 川畑	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 大橋	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 河南		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川畑	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 河南	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 大橋	12:50-13:20 ◎ビラChestSR 河南	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 大橋	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 川畑		13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 河南	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 前田
			14:10-14:55 Boost Upper&Lower 川畑	14:30-15:00 ◎ビラHipLine 大橋	14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 前田	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 大橋	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 小寺山		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 小寺山	14:30-15:00 ◎ビラHipLine 河南	14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 大橋	14:10-14:40 ◎ビラStretchC 河南		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 小寺山		14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 大橋	14:10-14:40 ◎ビラcore 河南	14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 川畑	13:50-14:35 Power Basic 大橋	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 小寺山	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 小寺山		14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 小寺山	13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 前田
							15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 前田				15:30-16:20 ◎ビラB+ 前田			15:30-16:15 Boost Upper&Lower 前田							15:30-16:20 ◎ビラB+ 前田		15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 川畑	
		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 前田	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 前田	17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 小寺山	17:10-17:40 ◎ビラcore 大橋	17:20-18:05 Power Basic 前田	16:50-17:20 ◎ビラStretchC 河南 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 前田		17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 小寺山	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 川畑	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 川畑	17:10-17:40 ◎ビラRefCore 前田		16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 前田		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 川畑	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 前田	17:10-18:00 ◎ビラB+ 小寺山	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 川畑	17:10-17:40 ◎ビラBackStyle 大橋	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 小寺山		16:50-17:20 ◎ビラHipLine 河南 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 川畑	17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 前田
		18:40-19:10 ◎ビラControlF 大橋	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 川畑	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 大橋	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 小寺山	18:40-19:10 ◎ビラControlF 大橋	19:10-20:00 ◎ビラB+ 川畑		18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 小寺山	18:40-19:10 ◎ビラControlF 大橋	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 大橋	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 川畑	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 前田	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 小寺山		18:40-19:10 ◎ビラcore 大橋	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 前田	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 大橋	18:20-19:10 ◎ビラB+ 川畑	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 小寺山	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 小寺山			18:30-19:00 ◎ビラStretchC 河南
		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大橋	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 小寺山	19:30-20:15 Power Basic 川畑	19:30-20:20 ◎ビラB+ 小寺山	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 河南			19:50-20:20 ◎ビラStretchC 河南	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 川畑	19:30-20:00 ◎ビラPerBackBody 前田	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 前田	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 前田	19:30-20:00 ◎ビラTotalBody 河南		19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 前田	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 小寺山	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小寺山	19:40-20:10 ◎ビラHipLine 河南	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 川畑	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 川畑		19:10-19:55 Boost Upper&Lower 小寺山	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小寺山
		21:00-21:30 ◎ビラChestSR 河南	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 前田		20:50-21:35 Boost Upper&Lower 大橋	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 河南			20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 前田	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 大橋		20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 前田	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 川畑			21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 前田	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 前田	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 小寺山	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 川畑	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 川畑				20:50-21:35 Boost Upper&Lower 小寺山

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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Upper+ 川畑	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 川畑	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 前田	10:30-11:20 ◎ピラB+ 小寺山
11:50-12:35 Power Basic 小寺山	11:50-12:40 ◎ピラB+ 川畑	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 大橋	11:50-12:35 Power Basic 川畑
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 川畑	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 河南	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 大橋	13:10-13:40 ◎ピラcore 大橋
14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 大橋	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 川畑		14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 小寺山
			15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 大橋
			16:50-17:20 ◎ピラPerBackBody 前田
17:10-17:40 ◎ピラHipLine 大橋	17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 小寺山	17:30-18:15 Power Basic 川畑	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 前田
18:10-19:00 ◎ピラLower+ 小寺山	18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 河南	18:50-19:20 ◎ピラControlF 大橋	19:10-20:00 ◎ピラB+ 小寺山
19:30-20:20 ◎ピラB+ 小寺山	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 小寺山	19:50-20:20 ◎ピラChestSR 河南	
20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 大橋	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 小寺山	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 川畑	

【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+