2026年4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04月29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(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)	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	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
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大橋	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 前田	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 前田	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 大橋		10:30–11:15 Strong Back&Arms 大橋	10:30–11:20 ◎ピラB+ 川畑	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 米満	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 前田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 川畑	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 川畑		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小寺山	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 大橋	10:30–11:15 Strong Back&Arms 前田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小寺山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 前田	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小寺山		10:30–11:20 ◎ピラB+ 川畑	10:30–11:15 Power Waist Shape 前田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 川畑	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 前田	10:30–11:00 ◎ピラcore 大橋
	11:50–12:20 ◎ピラControlF 大橋	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 前田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 前田	11:30–12:20 ◎ピラB+ 前田		11:50–12:20 ◎ピラStretchC 大橋	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大橋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 小寺山	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 前田	11:50–12:35 Power Waist Shape 小寺山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川畑		11:50–12:40 ◎ピラB+ 小寺山	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 大橋	11:50–12:40 ◎ピラB+ 前田	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 川畑	11:50–12:40 ◎ピラB+ 前田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小寺山		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 大橋	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 小寺山	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 大橋	●11:50–12:40 ◎ピラB+ 前田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 川畑
	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 米満	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 小寺山	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 米満	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 大橋		12:50–13:40 ◎ピラB+ 前田	●13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 川畑	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 米満	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 大橋	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 大橋	13:10–13:40 ◎ピラcore 米満		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 前田	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 大橋	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 米満	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 小寺山	13:10–13:55 Strong Back&Arms 米満	13:10–13:40 ◎ピラControlF 大橋		13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 大橋	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 小寺山	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 大橋	13:10–14:00 ◎ピラJumpM 米満	12:50–13:35 Power Basic 前田
	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 米満	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 前田	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 前田	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 前田		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 前田	14:30–15:00 ◎ピラControlF 米満	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 米満	14:10–15:00 ◎ピラB+ 前田		14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 前田		14:10–14:40 ◎ピラcore 大橋	13:50–14:40 ◎ピラB+ 川畑	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 前田	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 米満	14:30–15:00 ◎ピラControlF 大橋	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 米満		14:10–14:40 ◎ピラChestSR 川畑	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 前田	●14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 小寺山	14:30–15:00 ◎ピラStretchC 米満	
				15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 小寺山							15:30–16:00 ◎ピラHipLine 大橋							15:10–15:55 Power Basic 米満					
				16:30–17:20 ◎ピラJumpM 米満			16:30–17:20 ◎ピラLower+ 川畑											16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 大橋						
	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 大橋	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 小寺山				17:10–17:40 ◎ピラHipLine 大橋	17:00–17:45 Power Waist Shape 米満	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 川畑	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 小寺山				17:10–17:55 Boost Upper&Lower 小寺山	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 川畑	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 米満	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 川畑	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 大橋	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 大橋		17:10–17:40 ◎ピラRefBody 前田	17:20–18:05 Power Basic 大橋	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 川畑	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 川畑	
				17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 米満							17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 小寺山													
	18:20–19:05 Power Waist Shape 米満	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 小寺山	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 小寺山			18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 小寺山	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 前田	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 小寺山	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 大橋	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大橋			18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 大橋	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 川畑	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 川畑	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 米満	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 米満	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 米満		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 前田	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 前田	18:30–19:00 ◎ピラcore 大橋	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 米満	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 米満
				19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 小寺山							19:10–20:00 ◎ピラB+ 米満													
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川畑	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 大橋	●19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 小寺山			19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 前田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 川畑	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 大橋	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 米満			19:40–20:30 ◎ピラB+ 前田	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 小寺山	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 米満	19:40–20:25 Power Basic 米満	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大橋			19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 川畑	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大橋	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 小寺山	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 川畑	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 米満
	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 川畑	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 大橋	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 米満			20:50–21:40 ◎ピラLower+ 小寺山	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川畑	20:50–21:40 ◎ピラB+ 川畑	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 小寺山	20:50–21:35 Power Waist Shape 米満			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 大橋	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 小寺山	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 川畑	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 川畑	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 米満			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 前田	21:00–21:30 ◎ピラcore 大橋	20:50–21:40 ◎ピラB+ 小寺山	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 川畑	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 小寺山

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
10:30–11:20 ◎ピラB+ 前田		10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 米満	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 川畑	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 米満	10:30–11:15 Power Waist Shape 米満
		11:30–12:15 Power Basic 川畑			
11:50–12:35 Boost Upper&Lower 前田			11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 小寺山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大橋	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 米満
		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 川畑			
13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 大橋			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 小寺山	13:10–13:40 ◎ピラControlF 米満	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小寺山
				14:10–14:40 ◎ピラcore 大橋	
14:30–15:00 ◎ピラStretchC 大橋					14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 前田
				15:10–15:55 Boost Upper&Lower 小寺山	
15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 小寺山					
				16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 小寺山	
16:50–17:20 ◎ピラRefBody 小寺山					17:10–17:40 ◎ピラRefCore 前田
17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 前田				17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 大橋	
		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 前田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小寺山		18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 前田
18:50–19:40 ◎ピラLower+ 大橋				19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 小寺山	
		19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 前田	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 前田		19:30–20:20 ◎ピラB+ 小寺山
		20:50–21:40 ◎ピラJumpM 米満	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 前田		20:50–21:35 Strong Back&Arms 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	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+