2026年5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23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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24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	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
	10:30–11:15 Power Basic 大橋	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 大橋		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 大橋	10:30–11:20 ◎ピラB+ 川畑	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 大橋	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 米満	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 大橋	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小寺山		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 川畑	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小寺山	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 小寺山	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A+ 米満		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 小寺山	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 川畑	10:30–11:20 ◎ピラB+ 前田	10:30–11:20 ◎ピラA+ 米満	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 川畑	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大橋	
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大橋	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 大橋		11:30–12:00 ◎ピラControlF 大橋	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 米満	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 前田	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 米満	11:30–12:20 ◎ピラB+ 米満	11:50–12:35 Power Basic 小寺山		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 川畑	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小寺山	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 米満	11:50–12:20 ◎ピラControlF 大橋	11:50–12:35 Power Basic 川畑	11:50–12:20 ◎ピラcore 前田		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小寺山	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 河南	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 前田	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 米満	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川畑	11:50–12:35 Strong Back&Arms 川畑	
		12:45–13:15 ◎ピラTotalBody 前田		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 川畑	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 米満	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 川畑	●12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 前田	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 大橋	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 大橋		12:50–13:35 Strong Hip&Legs 小寺山	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 大橋	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 小寺山	12:50–13:40 ◎ピラB+ 大橋	13:10–13:40 ◎ピラcore 前田	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 前田		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 米満	12:30–13:15 Strong Hip&Legs 川畑	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 大橋	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 前田	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 小寺山	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 大橋	
	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 米満	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 前田		13:50–14:35 Strong Hip&Legs 前田	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 小寺山	14:10–14:40 ◎ピラcore 前田	●14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 小寺山		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 川畑		14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 前田		13:50–14:40 ◎ピラB+ 小寺山	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 前田	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 大橋	14:10–15:00 ◎ピラJumpM 米満		14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 前田	13:50–14:40 ◎ピラB+ 川畑	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 川畑	14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 前田	14:30–15:00 ◎ピラControlF 米満	14:10–14:40 ◎ピラControlF 大橋	
	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 大橋																							
		15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 川畑		15:10–16:00 ◎ピラB&A+ 川畑	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 川畑	15:10–15:40 ◎ピラControlF 大橋			15:30–16:00 ◎ピラChestSR 川畑							15:30–16:00 ◎ピラHipLine 米満							15:10–15:55 Power Waist Shape 川畑	
		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 大橋		16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 川畑	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 河南	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 小寺山	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小寺山		16:30–17:20 ◎ピラB+ 小寺山		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 小寺山		17:10–17:40 ◎ピラControlF 米満	17:20–18:10 ◎ピラA+ 米満	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 小寺山	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 川畑		17:10–17:40 ◎ピラcore 前田	17:20–18:05 Power Basic 大橋	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 大橋	17:00–17:45 Power Waist Shape 小寺山	17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 米満	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 川畑	
	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 米満	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 川畑		17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 大橋	18:10–18:40 ◎ピラStretchC 米満	17:30–18:20 ◎ピラB+ 川畑	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 小寺山	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 米満	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 大橋		18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 前田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 川畑	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 米満	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 前田	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 川畑	17:50–18:40 ◎ピラB+ 大橋		18:10–19:00 ◎ピラA+ 米満	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 大橋	18:20–19:05 Strong Back&Arms 大橋	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 小寺山	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 米満	17:50–18:40 ◎ピラB+ 小寺山	
	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 前田	18:50–19:40 ◎ピラB+ 前田		●18:50–19:40 ◎ピラLower+ 前田	19:10–19:40 Rin-Ballet 河南	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 小寺山	19:40–20:10 ◎ピラcore 前田	18:40–19:10 ◎ピラcore 前田	19:10–19:40 ◎ピラHipLine 大橋		19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 川畑	19:40–20:25 Strong Back&Arms 前田	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 川畑	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大橋	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 大橋	19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 大橋		19:30–20:20 ◎ピラB+ 河南	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 河南	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 川畑	19:40–20:10 ◎ピラControlF 米満	19:30–20:20 ◎ピラB+ 小寺山	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 小寺山	
	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 前田							19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 米満							20:40–21:30 ◎ピラB+ 小寺山								
	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 小寺山						20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 前田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 前田			20:50–21:40 ◎ピラB+ 前田	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 前田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 川畑	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 米満				20:50–21:35 Strong Back&Arms 米満	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 大橋	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 川畑	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 小寺山	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 小寺山		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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
10:30–11:00 ◎ピラcore 前田	10:30–11:15 Power Basic 小寺山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 前田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 大橋	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 大橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小寺山	
11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 前田	11:50–12:40 ◎ピラA+ 米満	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 川畑	11:50–12:40 ◎ピラB+ 大橋	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 大橋	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 大橋	
●12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 小寺山	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 前田	13:10–13:55 Strong Back&Arms 前田		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 川畑	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 川畑	
●14:10–15:00 ◎ピラB+ 小寺山		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 川畑		13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 川畑	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 小寺山	
					15:10–15:40 ◎ピラcore 前田	
					16:10–17:00 ◎ピラLower+ 前田	
17:10–18:00 ◎ピラLower+ 前田		17:10–17:40 ◎ピラRefCore 前田		17:10–17:40 ◎ピラStretchC 大橋	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 小寺山	
18:30–19:15 Boost Upper&Lower 小寺山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 川畑	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 川畑	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大橋	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 米満	18:50–19:40 ◎ピラB+ 前田	
19:50–20:20 ◎ピラChestSR 川畑	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 大橋	19:30–20:20 ◎ピラB+ 小寺山	19:50–20:35 Power Waist Shape 前田	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 川畑		
20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 川畑	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 大橋	20:50–21:35 Strong Back&Arms 小寺山	21:00–21:30 ◎ピラControlF 米満	●20:50–21:40 ◎ピラLower+ 米満		

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+