2026年6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06月14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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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+ 尾本	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 川畑	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 米満	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小寺山	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青海	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 大橋		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 青海	10:30–11:20 ◎ピラA+ 米満	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小寺山	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 大橋	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 大橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青海		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 尾本	10:30–11:15 Strong Back&Arms 大橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青海	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 尾本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 尾本	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 大橋		10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 米満	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 川畑	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 川畑
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 尾本	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 川畑	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 大橋	11:50–12:20 ◎ピラcore 大橋	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 青海	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 青海		11:50–12:20 ◎ピラControlF 大橋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 川畑	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 小寺山	11:30–12:20 ◎ピラB+ 米満	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 川畑	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 大橋		11:50–12:20 Rin–Ballet 河南	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 青海	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 米満	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 米満	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 川畑	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 青海		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 小寺山	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小寺山	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 川畑
	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 米満	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 尾本	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 青海	12:50–13:20 ◎ピラControlF 小寺山	13:10–13:55 Power Basic 小寺山	12:50–13:20 Rin–Ballet 河南		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 尾本	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 川畑	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 尾本	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 大橋	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 青海	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 大橋		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 尾本	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 川畑	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 青海	12:50–13:40 ◎ピラB+ 米満	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 川畑	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 川畑		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 青海	13:10–13:40 ◎ピラControlF 小寺山	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 小寺山
	14:10–15:00 ◎ピラJumpM 米満	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 青海		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 尾本	14:30–15:00 ◎ピラControlF 小寺山	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 尾本		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 大橋	14:10–15:00 ◎ピラB+ 小寺山	14:30–15:00 ◎ピラControlF 小寺山		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 青海	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 川畑		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 川畑	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 青海	14:30–15:00 ◎ピラcore 大橋	14:10–14:55 Power Waist Shape 米満	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 大橋	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 米満		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 青海	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 尾本	14:10–15:00 ◎ピラB+ 川畑
	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 青海			15:10–16:00 ◎ピラLower+ 尾本		15:10–15:40 ◎ピラcore 大橋		15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 青海		16:10–16:40 ◎ピラChestSR 大橋			15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 尾本				16:10–16:40 ◎ピラStretchC 米満		15:10–15:40 ◎ピラRefCore 川畑	15:10–16:00 ◎ピラLower+ 青海				
	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 小寺山	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 青海	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 青海	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 大橋	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 小寺山	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 青海		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 青海	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 川畑	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 尾本		17:30–18:00 ◎ピラcore 大橋	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 青海		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 尾本	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 尾本	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 大橋	17:20–17:50 Rin–Ballet 河南	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 河南	16:30–17:00 ◎ピラControlF 小寺山		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 尾本	17:20–17:50 ◎ピラcore 大橋	17:10–17:40 ◎ピラControlF 小寺山
												17:50–18:20 ◎ピラHipLine 米満								17:30–18:20 ◎ピラJumpM 米満				
	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 大橋	18:20–19:05 Strong Back&Arms 小寺山	18:30–19:00 Cardio Reform Blast 河南	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 尾本	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 米満	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 尾本		18:30–19:00 ◎ピラChestSR 大橋	18:20–19:10 ◎ピラB+ 小寺山	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 米満	18:30–19:00 ◎ピラControlF 小寺山	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 尾本	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 川畑		18:30–19:00 ◎ピラControlF 小寺山	18:20–19:05 Power Basic 小寺山	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 小寺山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 青海	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 尾本	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 米満		18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 米満	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 尾本	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 小寺山
	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 小寺山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 青海	19:30–20:15 Power Waist Shape 米満	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 米満	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 尾本	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 尾本		19:30–20:15 Strong Back&Arms 大橋	19:40–20:25 Power Waist Shape 大橋	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 米満	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 尾本	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 川畑	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 尾本		19:30–20:20 ◎ピラJumpM 米満	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 青海	19:30–20:20 ◎ピラB+ 川畑	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 青海	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 尾本	19:50–20:20 ◎ピラControlF 小寺山		19:30–20:15 Power Basic 米満	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 青海	19:30–20:20 ◎ピラA+ 米満
	20:50–21:40 ◎ピラB+ 大橋	21:00–21:30 ◎ピラControlF 小寺山	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 川畑	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 米満	20:50–21:40 ◎ピラA+ 米満			20:50–21:40 ◎ピラLower+ 尾本	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 大橋	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 青海	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 尾本	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 川畑			20:50–21:40 ◎ピラB+ 小寺山	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 川畑	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 川畑	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 河南	21:00–21:30 Rin–Ballet 河南			20:50–21:40 ◎ピラLower+ 尾本	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 大橋	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 青海

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
10:30–11:15 Power Basic 大橋	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 米満		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾本	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾本
		11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米満			
11:50–12:20 Cardio Reform Blast 河南	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大橋			11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小寺山	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾本
12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川畑	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 米満	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米満	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海
		13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米満		14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾本	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大橋
		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 青海			
		16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗcore 大橋		16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川畑	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川畑
		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾本	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海
18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米満	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾本	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 大橋		18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大橋	18:20–19:05 Strong Back&Arms 川畑
19:50–20:20 Cardio Reform Blast 河南	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗcore 米満	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 小寺山		19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 米満	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 大橋
20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米満	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小寺山			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 川畑	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川畑

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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+