2026年7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17日02:09 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
	10:30–11:00 ◎ピラcore 米満	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 川畑	10:30–11:00 ◎ピラControlF 小寺山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小寺山		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 大橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山崎	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山崎	10:30–11:00 ◎ピラcore 大橋	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 大橋	10:30–11:00 ◎ピラControlF 小寺山		10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 川畑	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 河南	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 大橋	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 青海	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青海	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山崎		10:30–11:00 ◎ピラcore 大橋	10:30–11:15 Power Waist Shape 大橋	10:30–11:00 SP 小寺山	10:30–11:20 ◎ピラA+ 米満	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 米満
	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 山崎	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 米満	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 大橋	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小寺山		11:30–12:20 ◎ピラJumpM 大橋	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 山崎	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山崎	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 大橋	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 大橋	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 山崎		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 川畑	11:30–12:00 Rin-Ballet 河南	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 大橋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 青海	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小寺山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 山崎		11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 川畑	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 大橋	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 小寺山	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小寺山	11:30–12:00 SP 川畑
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山崎	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 川畑	12:50–13:20 Cardio Reform Blast 河南	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 川畑		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山崎	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 米満	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 川畑	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 青海	12:50–13:35 Power Waist Shape 川畑	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 小寺山		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 山崎	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 青海	12:50–13:40 ◎ピラB+ 小寺山	13:10–13:40 ◎ピラControlF 小寺山	13:10–13:40 SP 小寺山	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 河南		12:50–13:20 SP 川畑	12:50–13:40 ◎ピラB+ 小寺山	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 大橋	13:10–13:40 SP 小寺山	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 川畑
		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 山崎	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 青海	13:50–14:40 ◎ピラB+ 小寺山		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 青海	14:10–14:40 Cardio Reform Blast 河南	14:10–14:40 ◎ピラControlF 小寺山	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 青海		13:50–14:40 ◎ピラLower+ 山崎		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 山崎	13:50–14:35 Power Basic 川畑	14:10–14:40 ◎ピラControlF 小寺山	14:10–14:40 SP 小寺山	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 青海	14:10–14:40 SP 大橋		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 山崎	14:10–14:40 SP 小寺山	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 青海	14:10–14:40 ◎ピラChestSR 大橋	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 山崎
		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 青海		15:10–16:00 ◎ピラJumpM 大橋		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 山崎	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 米満		15:10–15:40 ◎ピラStretchC 米満	15:10–15:40 ◎ピラControlF 小寺山	15:10–15:40 ◎ピラChestSR 川畑		15:30–16:00 ◎ピラControlF 小寺山	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 青海	15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 米満	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 青海	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 青海	15:10–16:00 ◎ピラLower+ 青海		●15:10–16:00 ◎ピラLower+ 山崎	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 山崎	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 青海	16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 米満	
				16:30–17:00 ◎ピラChestSR 川畑							16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 小寺山							16:30–17:15 Boost Upper&Lower 青海		●16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 大橋				
	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 米満	17:10–17:40 ◎ピラHipLine 米満		17:30–18:00 ◎ピラcore 大橋		17:20–17:50 ◎ピラStretchC 米満	17:20–18:10 ◎ピラA+ 米満	17:10–18:00 ◎ピラB+ 川畑	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 青海		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 山崎		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 大橋	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 山崎	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 川畑	17:10–17:40 SP 小寺山	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 大橋			17:30–18:15 Strong Back&Arms 小寺山	17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 大橋	17:30–18:00 SP 小寺山	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 山崎
			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 青海															17:50–18:40 ◎ピラJumpM 大橋		17:50–18:20 ◎ピラChestSR 川畑				
	18:20–19:05 Power Basic 川畑	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 青海		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 山崎		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 青海	18:40–19:30 ◎ピラB+ 大橋	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 小寺山	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 川畑	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 川畑	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 川畑		18:20–19:10 ◎ピラJumpM 大橋	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 川畑	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 川畑	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 山崎	18:20–19:10 ◎ピラB+ 川畑	19:10–19:40 SP 大橋		18:50–19:20 SP 米満	18:50–19:20 SP 河南	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 青海	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 山崎	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 山崎
			18:50–19:20 Rin-Ballet 河南																					
	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 大橋	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 青海	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 米満	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 山崎		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 青海	20:00–20:30 Rin-Ballet 河南	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 米満	19:40–20:25 Power Basic 小寺山	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 青海	19:50–20:40 ◎ピラA+ 米満		19:40–20:30 ◎ピラB+ 小寺山	19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 川畑	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 米満	19:30–20:20 ◎ピラA+ 米満	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 大橋	20:10–20:40 Cardio Reform Blast 河南		19:50–20:40 ◎ピラA+ 米満	19:50–20:20 Rin-Ballet 河南	19:50–20:20 SP 川畑	19:50–20:20 ◎ピラPerBackBody 大橋	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小寺山
	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 川畑	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 山崎	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 青海			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 川畑	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 大橋	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 小寺山	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 川畑	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 青海			21:00–21:30 ◎ピラControlF 小寺山	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 山崎	20:50–21:40 ◎ピラB+ 川畑	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 山崎	21:00–21:30 SP 川畑			20:50–21:40 ◎ピラLower+ 山崎	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 川畑	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 青海	21:00–21:30 SP 小寺山

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 大橋		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 青海	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山﨑	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 米満	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小寺山	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川畑
11:30–12:00 SP 米満		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山﨑	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山﨑	11:50–12:20 SP 大橋	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小寺山	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 川畑
12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 青海		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米満	13:10–13:40 SP 川畑	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川畑	12:50–13:20 SP 川畑	12:50–13:20 Rin–Ballet 河南
13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 川畑		14:10–14:40 SP 小寺山		14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 米満	13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 川畑	13:50–14:20 SP 米満
15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大橋		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山﨑			14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山﨑	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米満
16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川畑						
17:30–18:15 Boost Upper&Lower 青海		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山﨑	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米満	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 川畑	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山﨑	17:30–18:00 SP 米満
18:50–19:20 SP 川畑		18:20–19:05 Strong Hip&Legs 小寺山	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山﨑	18:50–19:20 SP 大橋	18:30–19:00 Cardio Reform Blast 河南
19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青海		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 青海	20:00–20:30 SP 小寺山	19:50–20:20 SP 大橋	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗcore 大橋	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 青海
		21:00–21:30 SP 小寺山	21:00–21:30 Rin–Ballet 河南	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山﨑	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山﨑	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 青海

【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

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
16(木)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
17(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
18(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
18(土)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
20(月)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
20(月)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
21(火)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
21(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南亜海
22(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
22(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
23(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
23(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
24(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
24(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
25(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
25(土)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
27(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
27(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
28(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
29(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
29(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
30(木)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
30(木)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
31(金)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
31(金)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖

◎ … 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）

【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+