

2026年10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09月15日02:13 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
	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 ◎ヒラUpper+ 川上	10:30-11:00 SP 米満	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 小寺山		10:30-11:15 Power Basic 尾本	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 尾本	10:30-11:00 SP 小寺山	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 山崎	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 山崎	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 川上		10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 小寺山	10:30-11:00 SP 米満	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 川上	10:30-11:00 SP 小寺山	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 米満	10:30-11:00 SP 小寺山		10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 川畑	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 川畑	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 小寺山	10:30-11:00 SP 米満	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 山崎	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 尾本	
		11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 川上	11:50-12:20 SP 小寺山		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 尾本	11:50-12:20 SP 川畑	11:30-12:00 Rin-Ballet 河南	11:50-12:20 SP 米満	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 山崎	11:50-12:35 Power Basic 山崎		11:50-12:20 SP 小寺山	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 米満	11:50-12:20 SP 川畑	11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 尾本	11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 米満	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 尾本		11:30-12:15 Power Waist Shape 尾本	11:50-12:20 SP 川畑	11:50-12:20 SP 小寺山	11:30-12:15 Power Basic 川畑	11:50-12:40 ◎ヒラA+ 米満	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 尾本	
	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 小寺山																								
	13:10-13:40 SP 小寺山	12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 米満	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 尾本		13:10-13:40 SP 川畑	12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 川畑	12:30-13:20 ◎ヒラB+ 小寺山	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 山崎		13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 川上	13:10-13:55 Ex45℃ラ Cardio 河南		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 川上	12:50-13:40 ◎ヒラB+ 尾本	12:50-13:40 ◎ヒラA+ 米満	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 尾本	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 川上	12:50-13:20 ◎ヒラTotalBody 米満		12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 尾本	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 川上	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 川上	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 尾本	13:10-13:40 SP 米満	13:10-13:40 SP 小寺山
	14:10-14:55 Power Basic 山崎		14:10-14:40 ◎ヒラRefCore 尾本		14:10-14:40 ◎ヒラRefCore 尾本	13:50-14:20 ◎ヒラRefCore 尾本	13:50-14:35 Ex45℃ラ Cardio 河南	14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 小寺山	14:30-15:00 SP 小寺山	14:30-15:00 Rin-Ballet 河南		14:10-14:40 ◎ヒラControlF 小寺山		14:10-14:40 ◎ヒラChestSR 川畑	14:10-14:40 Rin-Ballet 河南	14:10-14:40 SP 河南	13:50-14:35 Strong Back&Arms 川畑		14:10-14:40 SP 小寺山	14:10-14:40 ◎ヒラStretchC 河南			14:10-14:40 ◎ヒラControlF 小寺山	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 山崎	
	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 小寺山	17:10-17:40 SP 米満			17:25-18:10 Boost Upper&Lower 川上	17:10-17:55 Power Basic 尾本	17:30-18:15 Power Waist Shape 尾本	17:20-17:50 SP 小寺山		17:50-18:20 SP 米満		17:50-18:35 Boost Upper&Lower 川畑		17:20-17:50 ◎ヒラStretchC 米満	17:15-18:00 Power Basic 尾本	17:20-17:50 SP 米満	17:30-18:00 ◎ヒラControlF 小寺山		17:30-18:00 ◎ヒラControlF 小寺山	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 尾本			17:50-18:20 ◎ヒラRefCore 山崎		
	18:40-19:10 Rin-Ballet 河南	18:15-19:00 Boost Upper&Lower 川上				18:25-19:10 Boost Upper&Lower 川上		18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 山崎	18:40-19:10 SP 小寺山	18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 尾本			18:50-19:20 SP 川畑	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 山崎	18:30-19:15 Ex45℃ラ Cardio 河南	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 尾本	18:30-19:15 Power Waist Shape 米満		18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 小寺山	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 尾本	18:40-19:10 SP 小寺山		18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 山崎	18:50-19:20 SP 米満	
	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山崎	19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 山崎				19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 川上	19:50-20:20 SP 河南	19:40-20:10 ◎ヒラcore 米満	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小寺山				19:50-20:20 ◎ヒラRefCore 山崎	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 山崎	19:50-20:20 SP 河南	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 尾本	19:50-20:20 ◎ヒラPerBackBody 米満		19:50-20:20 SP 川畑	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 尾本	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 川畑	19:50-20:20 ◎ヒラRefCore 尾本	19:40-20:25 Power Waist Shape 小寺山	19:50-20:40 ◎ヒラJumpM 米満	

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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	◎ヒューA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ヒュー Cardio	[Extra45] Cardio Reform Blast	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
1(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河南亜海
2(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
2(金) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
3(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
3(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
5(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
6(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
6(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
7(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
7(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河南亜海
8(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
8(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
9(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
9(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
10(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
10(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
12(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
12(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
13(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
13(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
14(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
14(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
15(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
15(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河南亜海
16(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河南亜海
16(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
17(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
17(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
19(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
19(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
20(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河南亜海
21(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
21(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
22(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
22(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
23(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
23(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
24(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
24(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
26(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
27(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
28(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
29(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
29(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
30(金) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河南亜海

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小寺山麗奈
31(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖
31(土)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米満梨湖

… 常温レッスン

… 体験レッスン予約可能

… 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)

10分

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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+

