2026年11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11月03日02:04 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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+ 小牧	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 小牧	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 塚本	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 川畑	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山本		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西川	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 川畑	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 小牧	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西川	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 塚本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 長谷川		10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 塚本	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小牧	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西川	10:30–11:00 SP 山本	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 山本	●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 山本		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小牧	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 長谷川
		11:40–12:10 ◎ピラRefCore 小牧	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 小牧	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 塚本	●11:20–12:10 ◎ピラB+ 川畑	11:40–12:10 ◎ピラControlF 西川	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 山本		11:40–12:10 ◎ピラControlF 西川	11:20–11:50 ◎ピラHipLine 川畑	11:20–11:50 ◎ピラControlF 小牧	●11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 西川	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 塚本	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 長谷川		11:20–12:05 Power Basic 塚本	11:40–12:10 SP 小牧	11:40–12:10 SP 西川	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 山本	11:20–11:50 SP 山本	●11:40–12:30 ◎ピラLower+ 山本		11:40–12:10 SP 小牧	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 長谷川
		12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 小牧	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 川畑	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 小牧	12:30–13:00 Cardio Reform Blast 小牧	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 山本	12:50–13:20 ◎ピラControlF 西川		12:30–13:00 ◎ピラStretchC 塚本		●12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 川畑		12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 西川	12:50–13:35 Ex45ピラStretchC 井上		12:20–12:50 SP 川畑	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 西川	●12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 山本	●12:10–13:00 ◎ピラLower+ 長谷川		●12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 塚本	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 山本	12:50–13:20 SP 小牧
		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 塚本	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 川畑		13:20–14:05 Boost Upper&Lower 小牧		●13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 西川					14:00–14:30 ◎ピラHipLine 川畑		14:00–14:30 ◎ピラRefBody 川畑		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 川畑	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 西川	13:40–14:10 SP 山本	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 長谷川		14:00–14:30 SP 塚本	13:40–14:10 ◎ピラStretchC 山本	●13:40–14:30 ◎ピラB+ 小牧
		14:30–15:00 Cardio Reform Blast 塚本	14:30–15:00 Cardio Reform Blast 小牧			●14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 山本			14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 塚本		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 川畑	14:50–15:35 Power Basic 川畑	14:40–15:10 ◎ピラRefBody 川畑	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 川畑		14:20–15:10 ◎ピラLower+ 長谷川	14:50–15:20 ◎ピラTotalBody 小牧				14:50–15:40 ◎ピラLower+ 小牧	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 川畑	
			16:10–16:40 ◎ピラRefBody 山本			15:40–16:10 ◎ピラStretchC 山本	16:00–16:30 Cardio Reform Blast 山本		15:40–16:10 Cardio Reform Blast 塚本		15:20–15:50 ◎ピラRefCore 山本		15:30–16:00 ◎ピラHipLine 川畑	16:00–16:45 Ex45ピラcore 井上		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	16:10–16:40 Cardio Reform Blast 塚本	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 小牧		●16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 小牧		15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 川畑	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 長谷川
		17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 塚本	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 山本		17:00–17:30 ◎ピラStretchC 塚本		16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 山本		17:10–17:40 ◎ピラHipLine 小牧		17:00–17:30 ◎ピラHipLine 川畑	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 山本	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 山本	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 井上			17:00–17:30 ◎ピラStretchC 塚本		17:00–17:30 ◎ピラHipLine 川畑		17:10–17:40 ◎ピラStretchC 塚本	16:50–17:20 SP 山本	17:00–17:30 ◎ピラControlF 小牧
		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 塚本	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 山本	●17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 山本	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 塚本	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 西川	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 山本		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 西川		17:50–18:20 Cardio Reform Blast 小牧		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 山本	18:00–18:30 Cardio Reform Blast 小牧		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 山本	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	17:50–18:20 SP 小牧	17:50–18:20 SP 川畑		18:00–18:30 Cardio Reform Blast 塚本	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 山本	17:50–18:20 SP 山本
		●19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 山本	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 川畑	19:00–19:30 ◎ピラControlF 山本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 塚本	19:10–19:40 ◎ピラPerBackBody 西川	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 西川		19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 西川	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 西川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小牧	19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 山本	●19:00–19:50 ◎ピラB+ 川畑	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 小牧		19:10–19:40 ◎ピラStretchC 山本	●19:00–19:50 ◎ピラLower+ 長谷川	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 小牧	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 川畑	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 長谷川	18:50–19:20 SP 川畑	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 西川	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 山本
		20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 山本	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 川畑	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 塚本	19:50–20:20 ◎ピラcore 小牧	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 川畑	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 西川		20:00–20:30 Cardio Reform Blast 小牧	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 西川	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 山本	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 西川	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 川畑	19:40–20:25 Ex45ピラStretchC 井上		20:00–20:30 SP 川畑	20:10–20:40 ◎ピラControlF 塚本	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 西川		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 長谷川	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 川畑	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 西川	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 長谷川
		21:00–21:30 ◎ピラStretchC 山本		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 塚本	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 小牧	20:50–21:35 Power Basic 川畑			●20:50–21:40 ◎ピラLower+ 小牧	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 西川	●20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 山本	20:50–21:35 Power Basic 西川	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 川畑			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 川畑	21:00–21:30 SP 塚本	●20:40–21:30 ◎ピラLower+ 長谷川	●20:40–21:30 ◎ピラB+ 西川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 長谷川			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 小牧

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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 SP 塚本	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西川	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西川	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本		10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山本
11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 塚本	11:40-12:10 SP 西川	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 西川	11:40-12:10 SP 山本		11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本
12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川		12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小牧			12:10-12:40 SP 小牧
13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川		13:40-14:10 SP 小牧	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川		13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小牧
			14:50-15:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小牧		14:10-14:40 Cardio Reform Blast 塚本
			15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小牧		15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 塚本
17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山本			16:50-17:20 SP 川畑		
18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西川		17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川畑		18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山本
19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 川畑	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川	●18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川		18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山本
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川	19:50-20:20 SP 川畑	20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 川畑	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川		19:40-20:10 SP 塚本
21:00-21:30 SP 山本	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	21:00-21:30 SP 川畑			20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塚本

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(月)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
16(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
17(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小牧真心
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塚本衣音
18(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西川真理
18(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
18(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小牧真心
19(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
19(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
20(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
21(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塚本衣音
21(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
23(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小牧真心
23(月)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
24(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小牧真心
24(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
25(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塚本衣音
25(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
26(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西川真理
26(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
27(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小牧真心
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
28(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本愛梨
28(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川畑亜由美
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小牧真心
30(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	塚本衣音

◎ … 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 / 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+