2026年2月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール徳島店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月28日02:02 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 ◎ビラUpper+ 堀川	10:30-11:20 ◎ビラB+ 堀川	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 島田	●10:30-11:20 ◎ビラLower+ 元野	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 元野	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 田尾		10:30-11:20 ◎ビラB+ 原	10:30-11:00 ◎ビラcore 原	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 島田	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 西島	10:30-11:20 ◎ビラB+ 堀川	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 元野		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 堀川	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 堀川	10:30-11:20 ◎ビラB+ 堀川	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 島田	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 森原	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 田尾		10:30-11:00 ◎ビラRefCore 島田	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 原
	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 原		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 堀川	11:50-12:20 ◎ビラControlF 西島	11:50-12:40 ◎ビラB+ 松本	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 田尾	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 堀川		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 元野	11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 島田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 田尾	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 西島	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 元野	11:30-12:20 ◎ビラB+ 堀川		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 元野	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 元野	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 元野	11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 森原	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 森原	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 堀川		11:20-12:05 Boost Upper&Lower 田尾	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 元野
	12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 原		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 元野	13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 島田	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 田尾	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 元野			13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 堀川	12:30-13:15 Boost Upper&Lower 堀川	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 島田	12:50-13:35 Power Basic 堀川	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 島田				13:10-13:40 ◎ビラRefCore 島田	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 元野	12:30-13:20 ◎ビラB+ 島田	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 元野	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 島田		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 元野	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 田尾
	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 田尾		14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 島田	14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 松本	14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 田尾		14:40-15:30 ◎ビラLower+ 田尾		14:40-15:10 ◎ビラStretchC 原		14:30-15:20 ◎ビラB+ 西島	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 島田		14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 堀川		14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 元野	14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 島田	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 堀川	13:50-14:20 ◎ビラRefBody 堀川	14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 森原				14:10-14:40 ◎ビラRefCore 原
	15:20-16:05 Power Basic 堀川		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 堀川	15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 西島	15:40-16:10 ◎ビラRefBody 松本	15:45-16:30 Power Basic 堀川	16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 島田				15:50-16:20 ◎ビラPerBackBody 西島	15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 島田		15:40-16:10 ◎ビラTotalBody 島田		15:20-16:05 Power Basic 堀川		15:40-16:25 Power Basic 堀川			15:40-16:30 ◎ビラLower+ 田尾			15:20-16:10 ◎ビラLower+ 田尾
	16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 元野					17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 田尾	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 堀川				16:50-17:35 Boost Upper&Lower 田尾		16:40-17:30 ◎ビラB+ 堀川	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 堀川		16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 島田	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 島田		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 森原	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 元野	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 島田			16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 元野
			18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 島田	18:20-18:50 ◎ビラChestSR 西島	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 元野	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 元野	18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 島田		18:20-19:10 ◎ビラB+ 堀川	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 原		18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 島田	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 元野	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 田尾		18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 堀川	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 堀川		18:20-18:50 ◎ビラChestSR 森原	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 元野	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 田尾			
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 田尾		19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 元野	19:20-20:05 Power Basic 松本	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 元野	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 田尾	19:20-20:05 Power Basic 島田		19:40-20:25 Power Basic 堀川	●19:20-20:10 ◎ビラLower+ 田尾	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 西島	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 堀川	19:20-20:05 Power Basic 堀川	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 島田		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 元野	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 元野	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 堀川	19:20-20:05 Power Basic 堀川	19:20-20:10 ◎ビラB+ 島田	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 堀川		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 田尾	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 島田
	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 元野		21:00-21:30 ◎ビラRefCore 島田	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 松本	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 田尾	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 堀川	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 田尾		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 元野	●20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 元野	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 田尾	20:40-21:30 ◎ビラB+ 堀川	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 島田	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 田尾		●20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 島田	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 元野	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 元野	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 堀川	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 島田	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 島田		19:50-20:35 Power Basic 堀川	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 田尾
																							21:00-21:30 ◎ビラRefCore 原	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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BackStyle 原	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 元野	●10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 元野	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 島田
11:30-12:00 ◎ピラRefCore 原			
	11:50-12:40 ◎ピラB+ 堀川	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 田尾	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 田尾
12:30-13:15 Power Basic 松本			
	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 元野	●13:10-14:00 ◎ピラLower+ 元野	
13:50-14:40 ◎ピラLower+ 島田			
	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 松本		
			14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 元野
15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 島田			
		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 田尾	
			16:10-16:40 ◎ピラRefCore 島田
	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 島田		
		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 堀川	17:10-17:55 Power Basic 島田
	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 堀川		
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 松本		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 堀川	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 田尾
	19:20-20:10 ◎ピラB+ 堀川		
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 松本		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 田尾	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 元野
	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 島田		
21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 島田		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 堀川	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 田尾

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	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

◎ … 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+