2026年5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05月25日02:00 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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Lower+ 南保	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 遠藤		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 島田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 的野	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 島田	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 堀川	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 堀川	10:30–11:20 ◎ピラB+ 的野		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 南保	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	10:30–11:00 ◎ピラcore 的野	10:30–11:15 Power Basic 的野	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 島田		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 堀川	10:30–11:15 Strong Back&Arms 島田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 南保	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 堀川	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 島田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤	
					11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 堀川									11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 的野							11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 南保			
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 遠藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 南保		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 的野		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 的野	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 堀川	11:50–12:20 ◎ピラcore 島田	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 南保		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 堀川	11:50–12:40 ◎ピラB+ 堀川	11:50–12:35 Power Waist Shape 的野		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 遠藤	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 島田		11:50–12:20 ◎ピラStretchC 的野	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 島田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 的野		11:50–12:40 ◎ピラTotalBody 島田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 南保	
														12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 南保				12:50–13:20 ◎ピラcore 島田					
	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 的野	13:10–13:55 Power Waist Shape 堀川		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 島田	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 的野	12:50–13:40 ◎ピラB+ 島田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 南保	12:50–13:40 ◎ピラB+ 堀川	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 的野			13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 島田	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 島田			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 遠藤			12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 堀川	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 南保		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 堀川	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 的野	
														13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 堀川									
	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 南保				14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 堀川	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 南保	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 遠藤						14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 遠藤			14:30–15:00 ◎ピラcore 島田				14:30–15:15 Boost Upper&Lower 南保			14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 堀川		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 南保	
						15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 的野			15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 南保					15:10–16:00 ◎ピラB+ 的野								15:30–16:20 ◎ピラLower+ 南保		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	
															16:00–16:30 ◎ピラStretchC 的野									
		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 南保		●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 遠藤				17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 堀川	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 遠藤			17:20–18:05 Power Basic 島田			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 堀川			16:50–17:40 ◎ピラB+ 堀川	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 堀川				16:50–17:35 Boost Upper&Lower 南保	
	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 的野	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 南保		18:20–18:50 ◎ピラcore 島田	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 遠藤		18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 堀川	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 遠藤	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 的野		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 南保	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 的野	18:20–18:50 ◎ピラcore 島田		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 南保	18:00–18:50 ◎ピラB+ 堀川		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 的野	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 遠藤				18:10–18:40 ◎ピラStretchC 的野	
																				18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 的野				
	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 堀川	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 島田		19:20–20:05 Strong Hip&Legs 島田	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 的野	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 南保	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 南保	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 島田	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 南保		19:20–20:05 Power Basic 島田	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 島田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 的野	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 南保	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 堀川	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 南保		19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 的野	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 堀川	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 的野	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 南保	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 南保	20:00–20:30 ◎ピラcore 的野	
	20:40–21:25 Power Basic 的野	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 島田		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 遠藤	20:40–21:30 ◎ピラB+ 堀川	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 南保	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 南保	20:40–21:25 Strong Back&Arms 島田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 遠藤		20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 的野	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 的野	20:40–21:30 ◎ピラB+ 島田	20:40–21:25 Strong Back&Arms 堀川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 南保	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 堀川		20:40–21:10 ◎ピラcore 島田	20:40–21:30 ◎ピラB+ 堀川	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 遠藤	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 遠藤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 南保	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 的野	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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B+ 堀川	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 堀川	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 的野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 南保	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	
11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 遠藤	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 的野	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 堀川	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 島田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 南保	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 南保	
		10分 12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 的野				
13:10–13:55 Strong Hip&Legs 堀川			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 遠藤	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 堀川	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 南保	
14:30–15:00 ◎ピラHipLine 島田		14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 堀川	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 南保	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 遠藤		
	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 島田		15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 的野			
	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 堀川				17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 堀川	
18:00–18:50 ◎ピラLower+ 堀川	18:20–18:50 ◎ピラcore 島田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 遠藤		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 南保	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀川	
19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 島田	19:20–20:10 ◎ピラB+ 的野	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 堀川	20:00–20:30 ◎ピラcore 的野	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 南保	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 南保	
20:40–21:30 ◎ピラB+ 島田	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 島田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 遠藤	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 的野	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 堀川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 堀川	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+