2026年6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02:05 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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+ 遠藤	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 的野	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 田尾	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田尾	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 島田		●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 堀川	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 堀川	●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 堀川	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤	●10:30–11:20 ◎ピラB+ 的野	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 的野		●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 田尾	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 島田	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 島田	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 島田	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 的野		●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 遠藤
	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 遠藤	●11:30–12:20 ◎ピラB+ 的野	●11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 的野	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 遠藤	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 島田	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 的野		11:50–12:20 ◎ピラcore 島田	●11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 島田	●11:50–12:40 ◎ピラB+ 的野	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 遠藤	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 的野	●11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 堀川		●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 遠藤	●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 堀川	●11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 堀川	●11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 的野	●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 田尾	●11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 堀川		●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 田尾	●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 遠藤	11:50–12:35 Strong Back&Arms 田尾
	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 島田	●12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 遠藤	●13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 遠藤	●12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 田尾	●12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 島田	12:30–13:15 Power Basic 堀川		●12:50–13:40 ◎ピラB+ 島田	●13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 堀川	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 的野	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 堀川		●13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 田尾		13:10–13:55 Strong Back&Arms 堀川	●13:10–14:00 ◎ピラB+ 島田	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 島田	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 田尾	13:10–13:40 ◎ピラcore 島田	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 的野		●13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 田尾	●13:10–14:00 ◎ピラLower+ 遠藤
	14:10–14:55 Power Waist Shape 的野				●14:10–15:00 ◎ピラLower+ 田尾	13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 島田		●14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 堀川	●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 遠藤		●14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 的野				14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 的野	●14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 的野	13:50–14:20 ◎ピラHipLine 島田	●14:10–15:00 ◎ピラB+ 島田					14:30–15:00 ◎ピラRefBody 田尾
												15:00–15:45 Boost Upper&Lower 田尾					●14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 堀川					15:00–15:30 ◎ピラRefBody 田尾		
								●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 堀川	15:50–16:20 ◎ピラRefBody 島田							15:50–16:20 ◎ピラRefCore 島田		●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 遠藤		●15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 的野				
		●16:20–17:10 ◎ピラLower+ 遠藤	16:00–16:45 Power Basic 島田	16:00–16:30 ◎ピラHipLine 島田						●16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 遠藤		16:20–16:50 ◎ピラcore 島田	16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 的野				●16:10–17:00 ◎ピラLower+ 的野				16:00–16:45 Boost Upper&Lower 遠藤	●16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 遠藤	
	●17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 島田	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 田尾	●17:20–18:10 ◎ピラLower+ 遠藤	●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 田尾	●17:00–17:50 ◎ピラB+ 堀川					●17:20–18:10 ◎ピラLower+ 遠藤		17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 的野	●17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 田尾		●17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 遠藤				●17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 田尾	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 遠藤		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 島田	●17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 田尾	●17:00–17:50 ◎ピラB+ 的野
	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 島田	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 的野	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 的野	●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 遠藤	●18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 田尾	●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀川			●18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 田尾	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 堀川	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 的野	●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 田尾	18:40–19:10 ◎ピラcore 的野		●18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 堀川	●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀川		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 島田	●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 遠藤	18:20–19:05 Power Basic 堀川		●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 堀川		●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 遠藤
	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 堀川	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田尾	●19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 田尾	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 遠藤	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 堀川	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 的野		19:00–19:30 ◎ピラStretchC 的野	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 遠藤	●19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 的野	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田尾	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田尾	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 堀川		20:00–20:30 ◎ピラcore 的野	19:40–20:25 Power Waist Shape 島田	●19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 堀川	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 遠藤	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 遠藤	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 遠藤		●19:40–20:30 ◎ピラB+ 島田	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 的野	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 田尾
	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 堀川	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 田尾	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 島田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 島田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 堀川		20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 的野																
								●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 遠藤	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 遠藤	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 田尾	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 的野	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 島田	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 堀川		●21:00–21:50 ◎ピラB+ 堀川	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 的野	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 的野	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 遠藤	●21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 田尾	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 遠藤		●21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 堀川	●21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 的野	21:00–21:30 ◎ピラcore 的野

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 田尾	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 田尾	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 的野		●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 遠藤	●10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 的野
●11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 田尾	●11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 島田	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 的野		●11:50-12:40 ◎ピラB+ 的野	●11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 堀川
●13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 遠藤	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 島田	●12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 島田		●13:10-14:00 ◎ピラLower+ 遠藤	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 的野
	●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 田尾	●14:10-15:00 ◎ピラB+ 堀川		14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 的野	
	15:10-15:55 Strong Back&Arms 島田	15:30-16:00 ◎ピラcore 島田			16:20-16:50 ◎ピラHipLine 島田
	●16:30-17:20 ◎ピラB+ 堀川			17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 島田	●17:20-18:10 ◎ピラB+ 堀川
18:45-19:30 Strong Hip&Legs 堀川		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 島田		●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 田尾	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 田尾
20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 的野	●19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 堀川	●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 堀川		●19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 島田	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 島田
●21:00-21:50 ◎ピラB+ 堀川	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 堀川	●21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 堀川		●21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 田尾	●21:00-21:50 ◎ピラ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
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+