2026年7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06月25日02:08 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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B&A+ 遠藤	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 的野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 的野	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 的野		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 田尾	10:30–11:00 ◎ビラcore 島田	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 的野	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 遠藤	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 堀川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 的野		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 田尾	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 田尾	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 島田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 島田	10:30–11:00 SP 堀川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 堀川		10:30–11:20 ◎ビラB+ 南保	10:30–11:00 SP 的野	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 南保	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 遠藤
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 堀川	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 堀川	11:50–12:40 ◎ビラB+ 南保	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 南保		11:50–12:20 ◎ビラRefBody 田尾	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 的野	11:30–12:20 ◎ビラB+ 的野	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 的野	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 的野	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 島田		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 遠藤	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 田尾	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 堀川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 遠藤	11:30–12:00 ◎ビラHipLine 島田	11:50–12:20 SP 的野		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 堀川	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 南保	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 南保	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 遠藤
	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 遠藤	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 的野	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 的野	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 田尾		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 遠藤	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 島田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 堀川	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 遠藤	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 遠藤	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 南保			13:10–14:00 ◎ビラLower+ 遠藤	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 島田	13:10–13:40 SP 島田	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 遠藤	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 田尾		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 南保	12:50–13:40 ◎ビラB+ 南保	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 堀川	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 南保
		14:10–14:40 ◎ビラRefCore 堀川	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 的野	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 的野		14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 遠藤	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 遠藤	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 的野	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 遠藤		13:50–14:35 Strong Hip&Legs 島田				13:50–14:35 Power Basic 島田	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 島田	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 堀川	13:50–14:40 ◎ビラB+ 的野		14:10–14:40 SP 島田	14:10–14:40 ◎ビラStretchC 的野	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 的野	
				15:00–15:30 ◎ビラRefCore 南保		15:30–16:20 ◎ビラB+ 堀川	15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 堀川				15:00–15:30 ◎ビラRefBody 田尾						15:10–15:40 ◎ビラcore 島田	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 田尾		15:10–15:40 ◎ビラRefBody 田尾		15:30–16:00 SP 堀川	
	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 堀川			16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 遠藤							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 田尾		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 島田		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 南保	15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 田尾	16:10–17:00 ◎ビラB+ 的野	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 田尾		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 田尾			16:20–17:10 ◎ビラLower+ 遠藤
	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 島田	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 堀川		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 的野				17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 堀川	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 田尾		17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 的野		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 田尾	17:40–18:10 ◎ビラcore 的野	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 堀川			17:20–17:50 SP 的野		17:40–18:10 ◎ビラcore 島田	17:20–17:50 SP 的野		17:40–18:10 SP 堀川
	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 堀川	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 南保	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 南保	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 田尾		18:20–19:10 ◎ビラB+ 南保	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 堀川	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 的野	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 田尾	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 南保			18:40–19:10 ◎ビラHipLine 島田	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 遠藤	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 南保	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 田尾	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 南保	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 田尾		18:40–19:10 SP 堀川	18:20–19:05 Power Waist Shape 南保	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 南保	18:40–19:25 Power Basic 南保
	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 島田	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 堀川	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田尾	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 遠藤		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 遠藤	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 堀川	19:40–20:25 Power Basic 南保	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 的野	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 南保	19:40–20:30 ◎ビラB+ 南保		19:40–20:25 Power Waist Shape 的野	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 遠藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 堀川	20:00–20:30 SP 的野	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 南保	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 南保		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田尾	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 遠藤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 的野	20:00–20:30 SP 堀川
	21:00–21:30 ◎ビラcore 島田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南保	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田尾	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 田尾		21:00–21:45 Power Waist Shape 堀川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南保	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 南保	21:00–21:45 Strong Back&Arms 田尾	21:00–21:45 Power Basic 南保	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田尾		21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 的野	21:00–21:50 ◎ビラB+ 的野	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 南保	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田尾	21:00–21:30 SP 的野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 南保		21:00–21:45 Strong Back&Arms 田尾	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 遠藤	21:00–21:30 SP 堀川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 堀川

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠藤		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田	10:30–11:00 SP 堀川	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 的野	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 遠藤
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀川		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 南保	11:50–12:20 SP 堀川	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	11:50–12:20 SP 堀川	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 南保
13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 遠藤		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠藤	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠藤	12:50–13:20 SP 堀川	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 的野	
13:50–14:20 SP 島田				13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 南保	14:10–14:40 SP 島田	
14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠藤						15:00–15:30 SP 的野
				15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤		
16:00–16:45 Boost Upper&Lower 遠藤		15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田尾				16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀川		17:10–17:55 Boost Upper&Lower 遠藤			17:40–18:10 SP 堀川	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 南保
18:40–19:10 SP 堀川		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 南保	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 南保	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 南保	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 島田	18:40–19:10 SP 島田
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田		19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田尾	20:00–20:30 SP 的野	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 的野
21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 島田		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 田尾	21:00–21:45 Strong Back&Arms 遠藤	21:00–21:45 Power Basic 南保	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 堀川	21:00–21:30 SP 島田

【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
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	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	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

【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(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田幸芽
16(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
17(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
18(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
18(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
20(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田幸芽
20(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
21(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
21(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
23(木)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
23(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
24(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
24(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
25(土)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田幸芽
25(土)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
28(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
29(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
29(水)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
30(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
30(木)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田幸芽
30(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀川杏実
31(金)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	的野ちはる
31(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田幸芽
31(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田幸芽

◎ … 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+