2026年12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11月20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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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
	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 田尾	●10:30–11:20 ◎ピラB+ 南保	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 齋藤	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 齋藤	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小河		10:30–11:00 SP 田尾	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 齋藤	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 田尾	10:30–11:00 SP 田尾	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 島田	10:30–11:00 ◎ピラControlF 島田		●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 齋藤	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 大久保	10:30–11:00 SP 島田	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 齋藤	10:30–11:15 Power Basic 田尾	●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 狩野		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 島田	10:30–11:00 SP 島田		10:30–11:00 SP 南保
	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 田尾	11:50–12:20 SP 南保	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 齋藤	●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 齋藤	●11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 小河		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 田尾	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 齋藤	●11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小河	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 島田	11:30–12:15 Ex45ピラHipLine 島田	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 島田		11:50–12:40 ◎ピラB+ 大久保	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大久保	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 島田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 齋藤	11:50–12:20 SP 田尾	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 狩野		11:30–12:00 SP 南保	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 島田		●11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 南保
	12:50–13:20 SP 島田	12:50–13:20 ◎ピラcore 島田	13:10–13:40 SP 島田	●13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 南保	12:50–13:20 SP 南保		●12:30–13:20 ◎ピラLower+ 齋藤	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 南保	●12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 小河	●12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 田尾	12:40–13:10 SP 南保	●12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小河		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 田尾	13:10–13:40 SP 島田	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 大久保	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 大久保	●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 齋藤	12:50–13:35 Ex45ピラRefBody 島田		12:30–13:00 ◎ピラHipLine 島田	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 大久保		●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大久保
	13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 田尾	13:50–14:20 SP 島田	●14:10–15:00 ◎ピラLower+ 小河	●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 小河	●13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 田尾		14:40–15:10 SP 田尾	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 南保	●14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 南保		●13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 小河	15:10–15:40 SP 南保		14:10–14:40 SP 田尾	14:10–14:40 ◎ピラcore 島田	13:50–14:40 ◎ピラB+ 大久保	●14:10–15:00 ◎ピラLower+ 田尾	●14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 齋藤	14:10–14:40 SP 田尾		13:30–14:00 SP 島田	●13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 齋藤		●14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 大久保
		●14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 南保	●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 小河		●14:50–15:40 ◎ピラLower+ 小河		15:40–16:25 Strong Back&Arms 田尾	●15:40–16:30 ◎ピラLower+ 齋藤	●15:30–16:20 ◎ピラB+ 南保	16:00–16:30 SP 島田				●15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 齋藤	●15:10–16:00 ◎ピラLower+ 狩野	15:30–16:00 SP 狩野	15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 田尾			●15:00–15:50 ◎ピラLower+ 齋藤			15:30–16:00 ◎ピラRefCore 大久保
		●16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 小河			16:20–16:50 SP 島田										16:30–17:15 Power Basic 大久保	16:30–17:00 SP 狩野	●16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 狩野		16:40–17:10 ◎ピラControlF 狩野		●16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 齋藤	16:20–17:05 Power Waist Shape 高山		
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 南保		17:20–17:50 SP 島田	●17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 小河	17:20–18:05 Power Basic 南保		●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 齋藤	●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	17:40–18:10 SP 田尾		●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 齋藤			●17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 大久保			17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 田尾	17:40–18:10 SP 田尾				17:40–18:10 SP 島田	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 高山
	18:40–19:10 SP 島田	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 島田	●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小河	18:40–19:10 SP 南保	●18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 南保		●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 齋藤	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 小河	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 田尾	18:50–19:20 SP 田尾	●18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 南保	●17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 南保		●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大久保	18:40–19:10 SP 島田	18:40–19:10 ◎ピラControlF 島田	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 狩野	●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 齋藤	●17:40–18:30 ◎ピラB+ 田尾		●17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 南保	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 島田		●18:20–19:10 ◎ピラB+ 高山
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 南保	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小河	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 小河	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小河	20:00–20:30 SP 島田		●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小河	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小河	●19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 南保	●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 齋藤	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 齋藤	20:00–20:30 SP 南保		20:00–20:30 SP 田尾	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 齋藤	●19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 狩野	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 田尾	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 狩野	20:00–20:30 SP 田尾		20:00–20:30 SP 南保	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 大久保		●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大久保
	21:00–21:30 SP 南保	21:00–21:45 Ex45ピラChestSR 島田	21:00–21:30 ◎ピラcore 島田	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 南保	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 島田		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小河	21:00–21:30 SP 南保	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 南保	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 齋藤	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 南保		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 田尾	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 齋藤	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 狩野	21:00–21:30 SP 田尾	21:00–21:30 ◎ピラcore 狩野	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 田尾		●21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 南保	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 高山		●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 高山

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-
10:30-11:15 Power Basic 田尾	●10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 南保	●10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 齋藤	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
11:40-12:10 SP 田尾	●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 南保	●11:50-12:40 ◎ビラLower+ 齋藤				
12:40-13:25 Boost Upper&Lower 齋藤	●13:10-14:00 ◎ビラB+ 大久保	13:10-13:55 Power Waist Shape 田尾				
●14:30-15:20 ◎ビラLower+ 大久保	15:50-16:20 ◎ビラRefBody 南保	14:30-15:00 ◎ビラChestSR 島田				
17:00-17:45 Boost Upper&Lower 田尾		17:40-18:10 ◎ビラRefBody 田尾				
●18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 田尾	●18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大久保	●18:40-19:30 ◎ビラLower+ 田尾				
●19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 高山	●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 高山	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 島田				
●21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 高山	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 高山	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 島田				

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ビラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ビラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	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
1(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
1(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
1(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
2(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
2(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
3(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
3(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
4(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
5(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
5(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
5(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
7(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
7(月)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
8(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
9(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
10(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
10(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
11(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
11(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
12(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
12(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
14(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
14(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
15(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
15(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
16(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
16(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	狩野美咲
17(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	狩野美咲
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
18(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
18(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
19(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
19(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
21(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
21(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
22(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
22(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
24(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
25(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈

◎ … 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）



【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+