2026年3月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール天童店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月19日02:03 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	－
		09:30-10:20 ◎ビラB+ 比嘉	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラB+ 比嘉		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 高野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラA+ 高野	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 比嘉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 吉田		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 齋藤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 齋藤	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 小林		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	
		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 比嘉	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 齋藤	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 齋藤	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 齋藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 吉田		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 比嘉	10:30-11:00 ◎ビラcore 高野	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 高野	10:30-11:20 ◎ビラB+ 比嘉	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 高野		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 小林	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 吉田	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 齋藤	10:50-11:35 Power Waist Shape 小林	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 齋藤	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 小林		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 吉田	
		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 吉田	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 齋藤	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 比嘉	12:10-12:40 ◎ビラcore 元田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 吉田		12:10-12:55 Strong Hip&Legs 比嘉	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 吉田	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 比嘉	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 高野	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 齋藤	11:40-12:30 ◎ビラA+ 高野		12:10-13:00 ◎ビラB+ 比嘉	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 小林	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 小林	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 小林	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 吉田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 齋藤		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 吉田	
			13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 吉田		13:10-14:00 ◎ビラB+ 比嘉		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 比嘉			12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 吉田		12:50-13:20 ◎ビラcore 高野	13:20-14:10 ◎ビラH&L+ 比嘉	13:00-13:30 ◎ビラcore 元田		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 比嘉	13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 小林	13:10-13:55 Power Basic 比嘉	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 齋藤	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 吉田	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 吉田		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 小林	
定休日				14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 吉田			14:40-15:25 Power Basic 比嘉	定休日		14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 高野				14:00-14:50 ◎ビラLower+ 吉田	定休日					14:20-14:50 ◎ビラRefBody 齋藤	14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 吉田	定休日		臨時休業
					15:20-16:05 Boost Upper&Lower 齋藤	15:40-16:30 ◎ビラLower+ 齋藤					15:10-15:55 Boost Upper&Lower 齋藤	15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 吉田		15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 齋藤					15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 吉田			15:40-16:10 ◎ビラRefBody 小林		
		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 比嘉	16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 齋藤	16:00-16:45 Strong Hip&Legs 比嘉			16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 元田						16:10-16:55 Power Waist Shape 高野			16:30-17:15 Power Waist Shape 小林	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 吉田	16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 齋藤			16:20-17:10 ◎ビラLower+ 吉田	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 齋藤			
					16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 比嘉									16:40-17:25 Power Basic 比嘉					15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 吉田						
		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 比嘉	17:20-18:05 Power Basic 比嘉	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 比嘉		17:00-17:45 Strong Hip&Legs 元田	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 元田			17:30-18:00 ◎ビラParBackBody 高野	17:30-18:15 Power Basic 比嘉	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 吉田	17:30-18:00 ◎ビラChestSR 高野	17:50-18:20 ◎ビラcore 元田			17:20-18:10 ◎ビラB+ 比嘉					17:00-17:50 ◎ビラLower+ 吉田		17:00-17:45 Strong Hip&Legs 小林	
					18:00-18:30 ◎ビラRefCore 比嘉				17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 齋藤							17:50-18:20 ◎ビラRefBody 比嘉		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 比嘉			17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 吉田	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 齋藤			
		18:20-18:50 ◎ビラRefBody 齋藤	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 比嘉	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 吉田		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 吉田				18:25-19:15 ◎ビラA+ 高野	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 比嘉	18:20-18:50 ◎ビラcore 高野	18:30-19:00 ◎ビラRefBody 齋藤			18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 齋藤	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 比嘉		18:20-18:50 ◎ビラRefBody 齋藤				18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 小林	
					19:00-19:50 ◎ビラLower+ 元田				19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 高野									19:10-19:55 Power Basic 比嘉						
		19:20-20:05 Boost Upper&Lower 齋藤	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 吉田	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 比嘉		19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 元田				19:45-20:15 ◎ビラChestSR 高野		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 吉田	19:30-20:20 ◎ビラA+ 高野			19:50-20:35 Boost Upper&Lower 齋藤	19:40-20:25 Power Waist Shape 小林		19:20-20:05 Boost Upper&Lower 吉田				19:30-20:20 ◎ビラLower+ 比嘉	
					20:10-20:40 ◎ビラcore 元田				20:00-20:50 ◎ビラA+ 高野		19:50-20:35 Boost Upper&Lower 渡邊							20:30-21:20 ◎ビラLower+ 小林						
		20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 齋藤	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 吉田	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 吉田	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 元田	20:40-21:25 Power Basic 元田			21:10-21:40 ◎ビラStretchC 高野	20:45-21:30 Strong Hip&Legs 比嘉	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 渡邊	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 吉田	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 齋藤			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 比嘉	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 小林		20:40-21:25 Strong Hip&Legs 小林				20:40-21:30 ◎ビラB+ 比嘉	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 齋藤	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 比嘉	09:30-10:20 ◎ピラB+ 比嘉	09:30-10:20 ◎ピラA+ 高野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 小林	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 高野
	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 齋藤	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小林	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 齋藤	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 高野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 吉田	10:30-11:20 ◎ピラA+ 高野
	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 吉田	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 小林	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 齋藤	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 比嘉	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 小林	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 齋藤
	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 齋藤	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 齋藤	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 齋藤	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 比嘉		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 小林
			15:20-15:50 ◎ピラRefCore 比嘉	15:40-16:10 ◎ピラChestSR 高野		
	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 小林	16:50-17:35 Power Basic 比嘉	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 比嘉	16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 高野		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小林
	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 小林	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 小林	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 齋藤	17:40-18:30 ◎ピラB+ 比嘉	17:40-18:30 ◎ピラA+ 高野	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 齋藤
	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 吉田	19:20-20:05 Power Waist Shape 小林			19:00-19:30 ◎ピラRefBody 齋藤	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 齋藤
	19:50-20:35 Power Waist Shape 小林				20:00-20:50 ◎ピラLower+ 齋藤	
	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 小林	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 齋藤			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 比嘉	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 小林

【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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

レッスン後10分講座：10分 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+