2026年5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05月02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	－
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 吉田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 比嘉	定休日	09:30–10:20 ◎ピラA+ 高野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 比嘉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 高野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吉田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 吉田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 小林	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 武田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 武田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 吉田	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 武田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 比嘉	09:30–10:00 ◎ピラcore 元田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 比嘉	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吉田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 元田	定休日
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 吉田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 吉田		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 武田	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 高野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 比嘉	10:30–11:20 ◎ピラA+ 高野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 吉田	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 武田		10:50–11:40 ◎ピラB+ 小林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 比嘉	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 武田	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小林	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 吉田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 武田		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 比嘉	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 元田	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 比嘉	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 小林	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 吉田	10:30–11:00 ◎ピラcore 元田	
	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 比嘉	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 比嘉		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 武田	12:10–12:55 Power Basic 吉田	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 比嘉	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小林	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 武田	11:40–12:30 ◎ピラB+ 小林		12:10–12:40 ◎ピラStretchC 比嘉	12:10–13:00 ◎ピラB+ 小林	11:50–12:40 ◎ピラB+ 吉田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 吉田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 小林	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 比嘉		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 吉田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 吉田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小林	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 元田	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 小林	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 吉田	
	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 比嘉	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 高野		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 高野	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 比嘉	13:20–14:10 ◎ピラA+ 高野		13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 武田	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 吉田			13:30–14:00 ◎ピラRefBody 小林	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 小林	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 武田	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 小林	13:10–13:55 Power Waist Shape 比嘉		13:10–14:00 ◎ピラB+ 吉田	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 吉田		13:10–13:40 ◎ピラcore 元田	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 小林	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 吉田	
		14:10–15:00 ◎ピラA+ 高野							14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 武田							14:50–15:40 ◎ピラLower+ 吉田							14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 比嘉	
		15:30–16:00 ◎ピラRefCore 吉田		15:20–16:10 ◎ピラB+ 小林	15:40–16:10 ◎ピラChestSR 高野	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 小林			15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 小林					16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 小林				15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 小林			16:00–16:50 ◎ピラB+ 小林		15:30–16:00 ◎ピラStretchC 比嘉	
	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 吉田	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 吉田		16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 小林	16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 高野	16:40–17:10 ◎ピラStretchC 比嘉		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 比嘉	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 比嘉		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 比嘉	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 武田	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 小林		17:00–17:30 ◎ピラStretchC 比嘉	16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 武田		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 小林	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 比嘉	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 吉田	17:20–18:05 Strong Back&Arms 小林	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 武田	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 吉田	
		17:50–18:20 ◎ピラChestSR 高野		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 吉田	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 比嘉	17:40–18:25 Power Waist Shape 小林	17:40–18:10 ◎ピラcore 高野	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 武田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 比嘉		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 比嘉	18:20–19:05 Power Basic 比嘉	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 武田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 吉田	18:00–18:50 ◎ピラB+ 比嘉	17:30–18:20 ◎ピラB+ 吉田					17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 武田	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 武田	
	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 比嘉						18:40–19:10 ◎ピラStretchC 比嘉						18:40–19:25 Boost Upper&Lower 吉田	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 武田				18:30–19:00 ◎ピラHipLine 武田	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 元田	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 武田	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 武田	19:00–19:30 ◎ピラcore 元田		
	19:20–20:10 ◎ピラA+ 高野			19:20–20:05 Boost Upper&Lower 比嘉			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 比嘉	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 比嘉			19:20–20:10 ◎ピラA+ 高野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 比嘉	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 小林	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 吉田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 小林			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 吉田	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 比嘉	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 武田	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 元田	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 元田		
	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 高野						21:00–21:30 ◎ピラHipLine 武田	20:40–21:30 ◎ピラB+ 比嘉			20:50–21:20 ◎ピラHipLine 武田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 小林	20:50–21:35 Power Waist Shape 小林	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 武田	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 比嘉			20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 武田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 比嘉	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 吉田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 武田	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 元田		

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	-
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 武田	09:30-10:00 ◎ピラcore 元田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 比嘉	09:30-10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 元田	定休日
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 武田	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 元田	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 比嘉	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 小林	10:50-11:40 ◎ピラB+ 小林	10:30-11:00 ◎ピラcore 元田	
12:10-13:00 ◎ピラB+ 吉田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 吉田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 元田	11:50-12:20 ◎ピラcore 元田	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 武田	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 吉田	
13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 吉田	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 吉田		12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 元田	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 吉田	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 小林	
	13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 比嘉		13:50-14:20 ◎ピラRefBody 小林		14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 元田	
16:30-17:00 ◎ピラHipLine 武田					15:10-15:55 Power Basic 吉田	
	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 元田		17:00-17:30 ◎ピラChestSR 高野	17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 小林	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 武田	
17:30-18:15 Strong Back&Arms 比嘉		17:40-18:10 ◎ピラRefCore 小林			17:50-18:20 ◎ピラHipLine 武田	
	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 武田		18:00-18:50 ◎ピラA+ 高野	18:10-18:55 Strong Hip&Legs 元田		
18:50-19:20 ◎ピラStretchC 比嘉		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 吉田				
	19:40-20:30 ◎ピラB+ 比嘉		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 武田	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 吉田		
19:50-20:35 Power Waist Shape 小林		20:00-20:50 ◎ピラA+ 高野				
21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 小林	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 比嘉	21:10-21:40 ◎ピラChestSR 高野	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 武田	20:50-21:20 ◎ピラHipLine 武田		

【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HipLine	Make Hip Line	30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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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：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+