2026年6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06月09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(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
	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 小林	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 早坂	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 小林	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 吉田	定休日	09:30–10:00 ◎ビラcore 高野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 比嘉	09:30–10:20 ◎ビラB+ 齋藤	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 比嘉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 比嘉	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 早坂	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 比嘉	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 吉田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 齋藤	09:30–10:00 ◎ビラControlF 小林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 早坂	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 早坂	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 小林	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 早坂
	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 小林	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 小林	10:50–11:20 ◎ビラControlF 小林	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 早坂	10:30–11:20 ◎ビラB+ 小林	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 吉田		10:30–11:00 ◎ビラChestSR 高野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 吉田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 比嘉	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 比嘉	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 齋藤		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 早坂	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 比嘉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 吉田	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 齋藤	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 小林	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 早坂		10:50–11:35 Strong Back&Arms 早坂	10:30–11:00 ◎ビラControlF 小林	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 早坂
	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 吉田	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 吉田	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 早坂	12:10–13:00 ◎ビラB+ 齋藤	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 早坂	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 早坂		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 吉田	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 吉田	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 早坂	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 齋藤	11:50–12:40 ◎ビラB+ 小林	12:05–12:50 Boost Upper&Lower 齋藤		11:50–12:40 ◎ビラB+ 吉田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 齋藤	12:10–12:55 Strong Back&Arms 齋藤	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 比嘉	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 吉田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 比嘉		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 齋藤	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 吉田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 比嘉
	13:00–13:50 ◎ビラB+ 吉田	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 吉田	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 早坂	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 比嘉	13:05–13:35 ◎ビラTotalBody 小林	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 早坂			13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 小林	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 早坂	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 齋藤	13:05–13:55 ◎ビラWaist+ 小林	13:20–14:05 Power Waist Shape 吉田		13:10–13:55 Power Waist Shape 吉田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 齋藤	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 齋藤	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 比嘉	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 齋藤	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 比嘉		12:50–13:35 Power Basic 吉田	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 比嘉
						14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 比嘉							14:30–15:00 ◎ビラRefCore 齋藤			14:00–14:45 Boost Upper&Lower 早坂		14:00–14:30 ◎ビラRefBody 早坂		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 吉田		14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 吉田		
						15:30–16:15 Power Waist Shape 比嘉							15:30–16:20 ◎ビラLower+ 吉田							15:40–16:10 ◎ビラRefCore 吉田				15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 吉田
	16:20–16:50 ◎ビラControlF 小林	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 早坂	16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 小林	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 早坂	16:40–17:25 Strong Back&Arms 比嘉	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 齋藤			16:25–16:55 ◎ビラStretchC 比嘉			16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 比嘉	16:50–17:35 Strong Back&Arms 小林		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 早坂		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 早坂		16:10–16:40 ◎ビラControlF 小林	16:40–17:25 Power Basic 比嘉			16:10–17:00 ◎ビラB+ 齋藤	
	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 比嘉		17:30–18:00 ◎ビラRefBody 比嘉					17:30–18:00 ◎ビラRefCore 比嘉	17:25–18:10 Strong Hip&Legs 小林	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 吉田	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 早坂	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 吉田				17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 早坂		17:10–18:00 ◎ビラB+ 齋藤	17:10–17:55 Power Waist Shape 吉田	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 比嘉		17:20–17:50 ◎ビラStretchC 比嘉	17:30–18:00 ◎ビラControlF 小林	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 早坂
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉田	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 早坂	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 比嘉	18:00–18:45 Power Waist Shape 比嘉	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 比嘉	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 齋藤		18:30–19:15 Strong Back&Arms 齋藤	18:40–19:10 ◎ビラControlF 小林	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 吉田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 齋藤	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 吉田	18:00–18:30 ◎ビラControlF 小林		18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 小林	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 早坂	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 早坂	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 比嘉	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 吉田		18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 比嘉	18:30–19:15 Power Waist Shape 吉田	18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 比嘉
	19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 比嘉	19:20–20:10 ◎ビラB+ 齋藤	19:30–20:15 Power Waist Shape 齋藤	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 齋藤	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 早坂			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 齋藤	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 高野	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 小林	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 早坂	19:45–20:15 ◎ビラControlF 小林			19:40–20:10 ◎ビラRefCore 小林	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小林	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 小林	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 早坂	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 齋藤		19:20–20:10 ◎ビラLower+ 吉田	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 齋藤	19:20–20:10 ◎ビラB+ 吉田
	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 比嘉	20:40–21:25 Strong Back&Arms 齋藤	20:40–21:30 ◎ビラB+ 齋藤	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 比嘉	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 早坂			21:00–21:30 ◎ビラControlF 小林	20:40–21:30 ◎ビラA+ 高野	20:40–21:25 Strong Back&Arms 小林	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 早坂	20:45–21:30 Power Waist Shape 吉田			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 吉田	21:00–21:30 ◎ビラControlF 小林	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 小林	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 早坂	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 齋藤		20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 吉田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 齋藤	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 吉田

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