2026年10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10月30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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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
	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 山川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 齋藤	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 早坂	定休日	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 小林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 山川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 齋藤	09:30–10:00 ◎ビラControlF 齋藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林	定休日	09:30–10:00 SP 吉田	09:30–10:00 SP 早坂	09:30–10:20 ◎ビラB+ 齋藤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 吉田	09:30–10:15 Ex45ビラRefBody 高野	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 小林	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 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BackStyle 小林	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 吉田
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山川	10:50–11:20 SP 早坂	10:30–11:00 SP 小林		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 山川	10:50–11:20 SP 小林	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 山川	10:50–11:20 SP 齋藤	10:40–11:30 ◎ビラB+ 齋藤	10:50–11:20 SP 小林		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 早坂	10:50–11:20 SP 齋藤	10:50–11:20 SP 齋藤	10:45–11:35 ◎ビラA+ 高野	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 小林		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 山川	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 小林	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小林	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 早坂	10:30–11:00 SP 小林	10:50–11:20 SP 吉田
		11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 小林	11:30–12:15 Strong Back&Arms 小林		11:50–12:20 ◎ビラcore 高野	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 小野寺	11:50–12:20 SP 小野寺	11:50–12:20 ◎ビラcore 小野寺	11:50–12:20 SP 吉田	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 早坂		11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 早坂	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 山川	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 山川	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 山川	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 吉田	11:30–12:00 SP 早坂		12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 小林	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 吉田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 早坂	11:50–12:20 SP 吉田	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 早坂	11:50–12:35 Strong Back&Arms 早坂
	12:10–12:40 ◎ビラControlF 齋藤		12:45–13:35 ◎ビラLower+ 早坂		12:50–13:20 Rin-Ballet 高野	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 小野寺	12:50–13:20 ◎ビラStretchC 小野寺	12:50–13:20 ◎ビラControlF 小野寺	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 山川	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 早坂		12:50–13:20 SP 早坂	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 小野寺	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 山川	13:20–13:50 SP 吉田	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 早坂			13:10–14:00 ◎ビラB+ 小林	13:10–13:40 SP 吉田	13:10–13:40 SP 早坂	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 吉田	12:50–13:20 SP 早坂	13:05–13:55 ◎ビラH&L+ 早坂
	13:10–13:40 SP 齋藤		14:05–14:35 SP 齋藤					13:50–14:40 ◎ビラLower+ 山川		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 吉田		13:50–14:35 Boost Upper&Lower 山川					13:30–14:00 SP 吉田						13:50–14:35 Strong Back&Arms 山川	14:25–14:55 SP 齋藤
			15:05–15:55 ◎ビラB+ 齋藤							15:30–16:20 ◎ビラLower+ 吉田		15:00–15:30 ◎ビラControlF 小野寺					14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 小林							15:25–16:15 ◎ビラB+ 吉田
			16:25–17:15 ◎ビラA+ 高野		16:25–16:55 SP 小林	16:00–16:30 ◎ビラControlF 齋藤	16:20–16:50 SP 吉田	16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 山川	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 山川	16:50–17:20 SP 小野寺		16:00–16:30 Cardio Reform Blast 小野寺	16:20–16:50 ◎ビラControlF 齋藤	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 吉田	16:25–17:15 ◎ビラB+ 齋藤	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 吉田			16:40–17:10 SP 齋藤	16:45–17:15 SP 齋藤				16:45–17:15 Rin-Ballet 高野
	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 吉田	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 山川	17:45–18:30 Ex45ビラCardio 高野		17:25–18:15 ◎ビラLower+ 山川	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 山川	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 吉田	18:00–18:30 SP 早坂	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 山川	17:50–18:20 Cardio Reform Blast 小野寺		17:00–17:30 Rin-Ballet 高野	17:20–18:10 ◎ビラB+ 齋藤	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 小林	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 山川	17:45–18:15 SP 吉田	18:00–18:30 SP 早坂		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 齋藤	17:45–18:15 ◎ビラRefBody 山川	17:05–17:55 ◎ビラH&L+ 齋藤	17:00–17:30 SP 齋藤	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 山川	17:45–18:30 Ex45ビラcore 高野
					18:45–19:15 SP 吉田	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 山川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山川		18:45–19:15 ◎ビラRefCore 吉田			18:00–18:30 ◎ビラStretchC 高野	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 小林			18:45–19:15 Cardio Reform Blast 高野				18:45–19:15 ◎ビラControlF 齋藤		18:25–19:15 ◎ビラB&A+ 山川	18:00–18:50 ◎ビラB+ 齋藤		
	19:00–19:30 SP 吉田	19:00–19:30 SP 小林						19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 早坂						19:00–19:30 SP 小林	19:00–19:30 Rin-Ballet 高野				19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 早坂				18:35–19:20 Boost Upper&Lower 山川	
	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 小林	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 高野			19:45–20:15 ◎ビラControlF 齋藤	19:40–20:10 SP 吉田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 早坂	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 小林	19:45–20:15 SP 早坂				20:00–20:30 SP 小林	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 小野寺	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 高野	19:45–20:15 ◎ビラControlF 齋藤			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 早坂	19:45–20:15 ◎ビラChestSR 齋藤	19:45–20:15 SP 齋藤	19:25–20:15 ◎ビラB&A+ 山川	19:45–20:30 Ex45ビラChestSR 高野	
	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 小林	21:00–21:30 Rin-Ballet 高野			20:45–21:30 Strong Hip&Legs 齋藤	20:45–21:30 Power Waist Shape 吉田	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 早坂	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 小林	20:45–21:30 Power Basic 早坂			21:00–21:30 ◎ビラHipLine 小野寺	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小林	21:00–21:30 SP 小林	20:45–21:30 Strong Back&Arms 齋藤			21:00–21:30 SP 齋藤	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 山川	20:45–21:30 Strong Back&Arms 山川	20:45–21:30 Strong Hip&Legs 山川	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 高野	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
-	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
定休日	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 小林 10:30-11:00 ◎ビラStretchC 武田 11:30-12:00 SP 齋藤 17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 山川 19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 早坂 20:00-20:30 SP 早坂 21:00-21:30 Cardio Reform Blast 高野	09:30-10:00 SP 小林 10:30-11:20 ◎ビラB+ 小林 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 齋藤 13:10-13:55 Strong Hip&Legs 吉田 16:40-17:10 SP 吉田 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 山川 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 山川 20:00-20:30 ◎ビラStretchC 武田 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 武田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 早坂 10:50-11:20 SP 早坂 11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 吉田 13:10-13:40 ◎ビラRefCore 吉田 16:25-17:10 Boost Upper&Lower 山川 17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 山川 19:00-19:30 SP 小林 20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 武田 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 武田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 山川 10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 山川 12:10-12:40 ◎ビラControlF 齋藤 13:10-13:40 SP 齋藤 16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 早坂 17:40-18:10 SP 吉田 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 吉田 20:00-20:30 ◎ビラHipLine 小林 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 小林	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 武田 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 武田 11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 早坂 12:50-13:20 SP 早坂 16:45-17:15 ◎ビラRefCore 早坂 17:45-18:15 SP 小林 18:45-19:15 ◎ビラHipLine 小林 19:45-20:30 Strong Back&Arms 齋藤 21:00-21:30 ◎ビラControlF 齋藤	09:30-10:00 SP 吉田 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 吉田 11:50-12:20 SP 武田 12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 武田 14:00-14:30 ◎ビラControlF 齋藤 15:00-15:50 ◎ビラB+ 齋藤 16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 早坂 17:40-18:10 ◎ビラRefCore 早坂

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	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
3.5	◎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
3.5	Ex45ビラcore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ビラCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
1(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
2(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
2(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
3(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
3(土)	14:05-14:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
5(月)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
5(月)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
6(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
6(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
7(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
7(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
8(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
8(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
9(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
9(金)	19:45-20:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
10(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
10(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
12(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
12(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
13(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
14(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
14(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
15(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
15(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
16(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
16(金)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
17(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
17(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
17(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
19(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
19(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
20(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
20(火)	16:45-17:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
21(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
21(水)	19:45-20:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
22(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
22(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
23(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
23(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
24(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
24(土)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
26(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
26(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
27(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
28(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
28(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
29(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
29(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
30(金)	17:45–18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
31(土)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
31(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田有紗

◎ … 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+