2026年3月レッスンスケジュール Rintosull イオンタウン山梨中央店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03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。

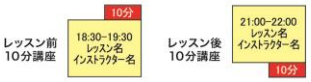
	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	–
			10分 09:30–10:00 ◎ビラControlF 杉本	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小林	10分 09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 杉本	10分 09:30–10:00 ◎ビラControlF 杉本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大野		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 大野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 君島	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 小林	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深澤	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 君島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 深澤		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 大野	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 小林	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深澤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 大野	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大野	10分 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 杉本		10分 09:30–10:20 ◎ビラB+ 杉本	
		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 大野	10分 10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 杉本	10分 10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 杉本	10分 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 杉本	10分 10:30–11:15 Power Basic 杉本	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 大野		10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 大野	10:50–11:35 Power Basic 君島	10:30–11:20 ◎ビラA+ 小林	10分 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 杉本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 君島	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 深澤		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 大野	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 小林	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 深澤	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 大野	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 大野	10分 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 杉本		10分 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 杉本	
		12:10–12:40 ◎ビラcore 小林	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 大野	10分 11:50–12:35 Power Basic 杉本	11:50–12:40 ◎ビラB+ 君島	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 長嶋	12:10–13:00 ◎ビラB+ 深澤		11:50–12:20 ◎ビラcore 小林	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 大野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 君島	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 杉本	12:10–13:00 ◎ビラB+ 深澤	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 君島		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 大野	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 小林	12:10–13:00 ◎ビラB+ 深澤	12:10–13:00 ◎ビラA+ 小林	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 君島		10分 12:10–12:40 ◎ビラControlF 杉本	
		13:10–13:40 ◎ビラStretchC 小林	10分 13:15–14:00 Power Basic 杉本	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 小林	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 君島	13:10–14:00 ◎ビラB+ 君島	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 大野		13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 長嶋	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 君島	13:10–14:00 ◎ビラB+ 深澤	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 君島	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 深澤			12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 大野	10分 13:10–13:40 ◎ビラControlF 杉本	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 大野	13:20–13:50 ◎ビラStretchC 小林	10分 13:30–14:00 ◎ビラControlF 杉本		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 君島	
		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 大野	14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 深澤	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 深澤	10分 14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 杉本	10分 14:30–15:00 ◎ビラChestSR 杉本	14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 君島		14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 大野	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 小林	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 大野	14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 深澤	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 君島		10分 14:10–14:55 Boost Upper&Lower 杉本	10分 14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 杉本	14:10–15:00 ◎ビラJumpM 小林	14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 深澤	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 小林		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 君島	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 君島	
			15:50–16:35 Boost Upper&Lower 君島				15:50–16:20 ◎ビラRefCore 深澤		15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 大野		15:30–16:15 Boost Upper&Lower 杉本		15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 大野					15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 深澤			15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 大野		
				17:00–17:30 ◎ビラRefBody 大野	17:20–17:50 ◎ビラcore 小林		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 君島							17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 大野					16:20–17:10 ◎ビラLower+ 深澤			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 君島			
		18:00–18:50 ◎ビラJumpM 小林	18:20–19:10 ◎ビラB+ 深澤	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 深澤	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 小林	18:00–18:50 ◎ビラB+ 深澤	17:50–18:40 ◎ビラB+ 君島		18:20–19:10 ◎ビラJumpM 小林	18:00–18:50 ◎ビラB+ 深澤	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 大野	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 小林	18:20–18:50 ◎ビラControlF 小林	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 大野		18:20–19:10 ◎ビラB+ 深澤	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 大野	10分 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 杉本	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 小林	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 大野		18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 深澤	18:20–19:10 ◎ビラB+ 君島	
		19:20–20:05 Boost Upper&Lower 君島	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 深澤	19:20–20:10 ◎ビラB+ 深澤	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 大野	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 深澤	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 深澤		10分 19:40–20:10 ◎ビラChestSR 杉本	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 深澤	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 大野	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 小林	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 小林		10分 19:40–20:10 ◎ビラChestSR 杉本	10分 19:40–20:10 ◎ビラControlF 杉本	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 小林	10分 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 杉本	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 深澤			19:40–20:10 ◎ビラRefBody 大野	
		20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 君島	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 君島	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 大野	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 大野	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 君島			10分 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 杉本	20:40–21:30 ◎ビラA+ 小林	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 大野	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 小林	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小林		10分 20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 杉本	10分 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 杉本	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小林	10分 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 杉本			20:40–21:25 Boost Upper&Lower 大野	

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H&L+ 深澤 10:50-11:20 ◎ピラRefCore 深澤 10分 11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 杉本 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 深澤 10分 14:30-15:00 ◎ピラChestSR 杉本 10分 15:30-16:15 Power Basic 杉本 17:40-18:10 ◎ピラRefCore 小林 18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 大野 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 小林 21:00-21:30 ◎ピラStretchC 小林	10分 09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 杉本 10分 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 杉本 10分 11:50-12:40 ◎ピラB+ 深澤 10分 13:15-14:00 Power Basic 杉本 14:30-15:15 Boost Upper&Lower 深澤 10分 18:20-19:10 ◎ピラB+ 君島 19:40-20:10 ◎ピラRefCore 君島 20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 深澤	09:30-10:00 ◎ピラcore 小林 10:30-11:00 ◎ピラStretchC 小林 11:30-12:15 Boost Upper&Lower 大野 12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 小林 13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 大野 15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 大野 16:10-17:00 ◎ピラB+ 君島 17:30-18:00 ◎ピラRefCore 君島 18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 君島	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 小林 10:30-11:00 ◎ピラHipLine 小林 11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 深澤 10分 12:50-13:20 ◎ピラStretchC 杉本 13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 深澤 10分 15:00-15:50 ◎ピラB+ 杉本 16:10-16:40 ◎ピラcore 小林 10分 17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 杉本 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 深澤	10分 09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 杉本 10分 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 杉本 11:50-12:40 ◎ピラB+ 小林 18:00-18:50 ◎ピラB+ 君島 19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 大野 20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 君島	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 深澤 10分 10:50-11:20 ◎ピラRefCore 君島 10分 11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 杉本 13:10-14:00 ◎ピラB+ 君島 10分 14:30-15:00 ◎ピラChestSR 杉本 18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 深澤 19:20-20:05 Power Basic 君島 20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 大野

【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BackStyle	Beauty Back Style	30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JumpM	Jump Movement+	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
4	◎ピラA+	Advance+	50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）



【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+