# 2026年5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04月29日02:05 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 | - |
| | | | | 10分<br>09:30–10:00<br>◎ピラControlF<br>杉本 | 10分<br>09:30–10:00<br>◎ピラStretchC<br>杉本 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>君島 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 09:30–10:00<br>◎ピラcore<br>深澤 | | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 10分<br>09:30–10:15<br>Strong Back&Arms<br>杉本 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラB&A+<br>小林 | 09:30–10:15<br>Boost Upper&Lower<br>君島 | 09:30–10:00<br>◎ピラcore<br>深澤 | | 09:30–10:00<br>◎ピラcore<br>深澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>小林 | |
| | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>君島 | 09:30–10:20<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10:50–11:20<br>◎ピラHipLine<br>小林 | 10:50–11:35<br>Power Basic<br>深澤 | | 10:30–11:20<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 10分<br>10:30–11:00<br>◎ピラControlF<br>杉本 | 10:50–11:35<br>Power Waist Shape<br>君島 | 10分<br>10:50–11:40<br>◎ピラA+<br>杉本 | 10:50–11:40<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 10:30–11:20<br>◎ピラB+<br>深澤 | | 10:50–11:40<br>◎ピラB&A+<br>小林 | 10分<br>10:50–11:40<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | 10:50–11:40<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 10分<br>10:50–11:20<br>◎ピラChestSR<br>杉本 | 10:50–11:20<br>◎ピラTotalBody<br>小林 | 10:30–11:20<br>◎ピラB+<br>君島 | | 10:30–11:15<br>Strong Hip&Legs<br>深澤 | 10:50–11:35<br>Power Basic<br>深澤 | 10:50–11:40<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 10:50–11:40<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 10:50–11:40<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 10:40–11:10<br>◎ピラBackStyle<br>小林 | |
| | 11:50–12:20<br>◎ピラBackStyle<br>小林 | 12:00–12:30<br>◎ピラTotalBody<br>小林 | | 11:50–12:35<br>Power Basic<br>君島 | 11:30–12:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 12:10–13:00<br>◎ピラB+<br>君島 | 12:10–12:55<br>Power Waist Shape<br>君島 | 12:10–12:40<br>◎ピラcore<br>深澤 | 10分<br>11:50–12:20<br>◎ピラStretchC<br>杉本 | | 12:10–12:40<br>◎ピラHipLine<br>小林 | 12:10–12:40<br>◎ピラBackStyle<br>小林 | 12:10–12:40<br>◎ピラcore<br>君島 | 11:50–12:40<br>◎ピラA+<br>杉本 | 11:50–12:40<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | | 11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 12:00–12:50<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 12:10–13:00<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 12:10–12:40<br>◎ピラcore<br>君島 | 12:10–13:00<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 11:40–12:10<br>◎ピラcore<br>君島 | |
| | 12:50–13:35<br>Boost Upper&Lower<br>君島 | 13:00–13:50<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | | 13:00–13:50<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 12:50–13:40<br>◎ピラB+<br>君島 | 13:30–14:20<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 13:30–14:00<br>◎ピラTotalBody<br>小林 | | 10分<br>12:50–13:20<br>◎ピラControlF<br>杉本 | | 13:10–14:00<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 10分<br>13:10–14:00<br>◎ピラA+<br>杉本 | 13:10–14:00<br>◎ピラB+<br>深澤 | 13:10–14:00<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 13:10–14:00<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 13:10–14:00<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | | 13:10–14:00<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 13:20–14:10<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 13:30–14:15<br>Power Basic<br>深澤 | 13:10–14:00<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | | 12:40–13:30<br>◎ピラWaist+<br>君島 | |
| | 14:10–14:40<br>◎ピラcore<br>君島 | 14:10–15:00<br>◎ピラWaist+<br>深澤 | 定休日 | 10分<br>14:20–14:50<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | 10分<br>14:10–14:55<br>Strong Back&Arms<br>杉本 | 14:50–15:20<br>◎ピラBackStyle<br>小林 | | | 13:50–14:35<br>Strong Hip&Legs<br>深澤 | 定休日 | 10分<br>14:30–15:20<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | | | | 14:30–15:00<br>◎ピラPerBackBody<br>小林 | 14:30–15:00<br>◎ピラcore<br>君島 | 定休日 | | 10分<br>14:40–15:30<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | 14:40–15:10<br>◎ピラcore<br>深澤 | | | 14:00–14:50<br>◎ピラUpper+<br>小林 | 定休日 |
| | | 10分<br>15:30–16:20<br>◎ピラA+<br>杉本 | | 15:20–16:10<br>◎ピラB+<br>君島 | 15:20–15:50<br>◎ピラcore<br>君島 | 15:50–16:35<br>Strong Hip&Legs<br>深澤 | | | 15:00–15:50<br>◎ピラWaist+<br>深澤 | | | | | | | 15:30–16:15<br>Power Basic<br>君島 | | | | | | | 15:20–16:10<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | |
| | 10分<br>17:00–17:50<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | 16:50–17:40<br>◎ピラLower+<br>中澤 | | 10分<br>16:40–17:10<br>◎ピラChestSR<br>杉本 | 16:20–17:10<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 17:10–18:00<br>◎ピラWaist+<br>深澤 | | | 10分<br>16:20–16:50<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | | 17:20–18:05<br>Power Waist Shape<br>君島 | 17:00–17:50<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | | | 17:20–17:50<br>◎ピラRefCore<br>深澤 | 10分<br>16:40–17:10<br>◎ピラChestSR<br>杉本 | | 17:20–18:10<br>◎ピラWaist+<br>君島 | | | | 17:00–17:30<br>◎ピラcore<br>君島 | 16:40–17:25<br>Boost Upper&Lower<br>君島 | |
| | | | | 17:40–18:10<br>◎ピラcore<br>深澤 | 17:40–18:30<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | | 17:40–18:10<br>◎ピラcore<br>君島 | | 17:20–18:10<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | | 10分<br>18:10–19:10<br>◎ピラStretchC<br>杉本 | | | | | 10分<br>17:40–18:10<br>◎ピラControlF<br>杉本 | | | | 17:30–18:20<br>◎ピラB+<br>君島 | | | | |
| | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 10分<br>18:10–18:40<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | | 18:40–19:25<br>Strong Hip&Legs<br>深澤 | | 18:30–19:20<br>◎ピラB&A+<br>小林 | 10分<br>18:40–19:30<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | 10分<br>18:40–19:10<br>◎ピラControlF<br>杉本 | 18:40–19:30<br>◎ピラLower+<br>中澤 | | | 18:20–18:50<br>◎ピラcore<br>深澤 | 18:00–18:50<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 18:40–19:30<br>◎ピラLower+<br>中澤 | | 10分<br>18:40–19:10<br>◎ピラHipLine<br>小林 | 10分<br>18:30–19:20<br>◎ピラA+<br>杉本 | | 18:50–19:40<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 18:00–18:50<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 17:50–18:40<br>◎ピラB+<br>深澤 | |
| | 10分<br>19:40–20:10<br>◎ピラStretchC<br>杉本 | 10分<br>19:10–19:40<br>◎ピラChestSR<br>杉本 | | | | | 20:00–20:30<br>◎ピラStretchC<br>杉本 | 10分<br>19:40–20:10<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | | | 19:40–20:30<br>◎ピラB+<br>君島 | 19:20–20:10<br>◎ピラB+<br>君島 | 19:25–20:10<br>Boost Upper&Lower<br>深澤 | 19:20–20:05<br>Power Waist Shape<br>深澤 | 19:40–20:10<br>◎ピラcore<br>深澤 | | | 19:40–20:10<br>◎ピラBackStyle<br>小林 | 19:50–20:35<br>Strong Back&Arms<br>小林 | | | 19:20–20:05<br>Power Basic<br>君島 | 19:20–20:10<br>◎ピラWaist+<br>君島 | |
| | 10分<br>20:40–21:30<br>◎ピラB&A+<br>杉本 | | | | | | 21:00–21:30<br>◎ピラHipLine<br>小林 | 20:40–21:30<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | | | 21:00–21:30<br>◎ピラcore<br>君島 | 20:40–21:30<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 20:40–21:30<br>◎ピラB+<br>君島 | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 20:40–21:30<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | | | 20:40–21:30<br>◎ピラB+<br>君島 | 21:00–21:30<br>◎ピラHipLine<br>小林 | 20:10–20:40<br>◎ピラControlF<br>杉本 | | 20:40–21:30<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 20:40–21:25<br>Boost Upper&Lower<br>深澤 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00–21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | | | | |

| 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 | - |
| 09:30-10:00<br>◎ピラHipLine<br>小林 | 09:30-10:00<br>◎ピラTotalBody<br>小林 | 09:30-10:15<br>Power Waist Shape<br>君島 | 09:30-10:00<br>◎ピラChestSR<br>杉本 | 09:30-10:15<br>Strong Hip&Legs<br>深澤 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>君島 | 定休日 |
| 10:30-11:15<br>Power Basic<br>君島 | 10:30-11:20<br>◎ピラA+<br>杉本 | 10:40-11:10<br>◎ピラControlF<br>杉本 | 10:30-11:00<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | 10:40-11:30<br>◎ピラB+<br>深澤 | 10:50-11:20<br>◎ピラStretchC<br>杉本 | |
| 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>君島 | 11:50-12:20<br>◎ピラStretchC<br>小林 | 11:40-12:10<br>◎ピラPerBackBody<br>杉本 | 11:40-12:30<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 12:05-12:50<br>Boost Upper&Lower<br>君島 | 11:50-12:35<br>Boost Upper&Lower<br>君島 | |
| 13:10-14:00<br>◎ピラB&A+<br>小林 | | 12:40-13:30<br>◎ピラB+<br>君島 | 13:00-13:50<br>◎ピラWaist+<br>深澤 | 13:20-14:10<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 13:10-14:00<br>◎ピラWaist+<br>君島 | |
| | | 14:00-14:50<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | | 14:40-15:10<br>◎ピラcore<br>君島 | 14:30-15:20<br>◎ピラJumpM<br>杉本 | |
| 16:40-17:30<br>◎ピラLower+<br>中澤 | | 17:00-17:30<br>◎ピラcore<br>深澤 | 16:00-16:50<br>◎ピラB&A+<br>小林 | | 15:50-16:35<br>Strong Back&Arms<br>小林 | |
| | | | 17:20-17:50<br>◎ピラHipLine<br>小林 | | 17:10-18:00<br>◎ピラLower+<br>中澤 | |
| 18:00-18:45<br>Power Waist Shape<br>深澤 | 18:20-18:50<br>◎ピラChestSR<br>杉本 | 18:00-18:50<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 18:20-18:50<br>◎ピラTotalBody<br>小林 | 18:20-18:50<br>◎ピラBackStyle<br>小林 | 18:30-19:20<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | |
| 19:20-20:10<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 19:20-20:10<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 19:20-20:10<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 19:20-20:10<br>◎ピラB+<br>深澤 | 19:20-20:10<br>◎ピラLower+<br>中澤 | | |
| 20:40-21:30<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | 20:40-21:30<br>◎ピラLower+<br>中澤 | 20:40-21:30<br>◎ピラH&L+<br>深澤 | 20:40-21:25<br>Power Waist Shape<br>深澤 | 20:40-21:30<br>◎ピラUpper+<br>中澤 | | |

【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 |
| 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+