2026年6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06月18日02:02 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
									10分															
	09:30–10:20 ◎ビラB+ 君島	09:30–10:00 ◎ビラcore 深澤	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 深澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中澤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中澤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 君島		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 深澤	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 杉本	09:30–10:00 ◎ビラcore 君島	09:30–10:20 ◎ビラB+ 君島	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 君島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中澤		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深澤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 深澤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中澤	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 小林	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深澤		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 小林	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中澤
									10分															
	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 小林	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 深澤	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 小林	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中澤	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 杉本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中澤		10:50–11:20 ◎ビラcore 深澤	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 杉本	10:20–11:10 ◎ビラB+ 君島	10:50–11:20 ◎ビラcore 君島	10分 10:50–11:40 ◎ビラA+ 杉本	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 小林		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 小林	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中澤	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中澤	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 深澤	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 小林	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 君島		10:30–11:20 ◎ビラB+ 君島	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 杉本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中澤
										10分									10分					
	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 小林	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 小林	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 君島	12:10–12:40 ◎ビラcore 君島	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 中澤	12:10–12:55 Power Waist Shape 君島		12:00–12:50 ◎ビラB+ 君島	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中澤	11:30–12:20 ◎ビラJumpM 杉本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中澤	12:10–13:00 ◎ビラB+ 君島	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 小林		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 深澤	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 中澤	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 小林	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 中澤	11:30–12:20 ◎ビラA+ 杉本	12:10–13:00 ◎ビラB+ 君島		11:50–12:20 ◎ビラcore 君島	11:50–12:40 ◎ビラA+ 杉本	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 小林
	10分								10分			10分	10分						10分					
	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 杉本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中澤	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 深澤	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 君島	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 中澤	13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 小林		13:20–14:05 Power Waist Shape 君島	12:50–13:40 ◎ビラA+ 杉本		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中澤	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 君島	12:40–13:30 ◎ビラA+ 杉本		13:30–14:20 ◎ビラA+ 杉本	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中澤	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 深澤	13:30–14:00 ◎ビラcore 君島	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 杉本	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 小林		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中澤	13:10–13:55 Strong Back&Arms 君島	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 中澤
					10分															10分				
					14:20–15:10 ◎ビラA+ 杉本	14:20–14:50 ◎ビラHipLine 小林					14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 君島		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 中澤						13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 深澤					
				14:30–15:20 ◎ビラLower+ 中澤																14:30–15:20 ◎ビラJumpM 杉本				
						15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 中澤							15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 小林											
													10分							15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 小林				
													16:20–16:50 ◎ビラStretchC 杉本											
	10分	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 中澤		10分		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 中澤			16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 中澤		10分				10分					16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 小林		16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 君島		
	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 杉本		17:20–17:50 ◎ビラcore 君島	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 杉本	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 深澤						17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 深澤	17:40–18:10 ◎ビラcore 深澤	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 杉本		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 君島	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 杉本	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 君島	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 深澤		10分 17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 杉本				17:20–18:10 ◎ビラB+ 君島
						18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 小林																		
	●18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 君島	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 君島	18:20–18:50 ◎ビラControlF 小林	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 深澤	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 深澤	19:00–19:30 ◎ビラcore 君島		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 深澤	18:00–18:50 ◎ビラB+ 深澤	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 中澤	18:20–18:50 ◎ビラcore 深澤	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 深澤	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中澤		18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 小林	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中澤	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 小林	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 君島	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 深澤	18:50–19:20 ◎ビラControlF 杉本		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 中澤	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 杉本	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 小林
																			10分					
	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 君島	19:20–20:05 Power Basic 君島	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 深澤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 深澤	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 杉本			19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 君島	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 深澤	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 深澤	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 中澤	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 杉本			19:40–20:10 ◎ビラChestSR 小林	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 小林	19:40–20:10 ◎ビラcore 君島	19:40–20:30 ◎ビラB+ 君島	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 杉本			19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 君島	19:20–20:10 ◎ビラB+ 深澤	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 君島
	10分			10分								10分				10分								
	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 杉本	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 中澤	20:40–21:30 ◎ビラB+ 君島	21:00–21:30 ◎ビラControlF 杉本	21:00–21:30 ◎ビラcore 深澤			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 君島	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 中澤	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 深澤	20:40–21:30 ◎ビラB+ 深澤	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 杉本			20:40–21:30 ◎ビラB+ 君島	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 杉本	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 君島	21:00–21:30 ◎ビラcore 深澤	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 深澤			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 中澤	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 深澤	21:00–21:30 ◎ビラcore 君島

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

【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
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+