2026年7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17日02:10 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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 ◎ピラB+ 深澤	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 杉本	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 杉本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 中澤		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 中澤	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 杉本	09:30-10:00 ◎ピラControlF 小林	09:30-10:20 ◎ピラB+ 深澤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 深澤	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 君島		09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 杉本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 深澤	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 君島	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中澤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中澤	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 小林		09:30-10:00 SP 深澤	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 杉本		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 君島	09:30-10:00 SP 君島
	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 深澤	10:30-11:20 ◎ピラA+ 杉本	10:30-11:20 ◎ピラB+ 深澤	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 杉本		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中澤	10:30-11:20 ◎ピラA+ 杉本	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 小林	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 深澤	10:50-11:20 ◎ピラcore 深澤	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 深澤		10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 杉本	10:50-11:35 Power Basic 深澤	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 君島	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中澤	10:50-11:20 SP 小林	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 中澤		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 深澤	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 杉本		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 君島
	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 君島	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 小林	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 杉本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 深澤		12:10-13:00 ◎ピラB+ 君島	11:50-12:35 Strong Back&Arms 杉本	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 深澤	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 杉本	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中澤	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 君島		11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 君島	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 中澤	11:50-12:40 ◎ピラB+ 君島	12:10-12:40 SP 君島	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 中澤	11:50-12:20 SP 杉本		11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 中澤	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 杉本		11:50-12:40 ◎ピラB+ 深澤	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 中澤
	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 杉本		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 杉本	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 杉本		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 深澤	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 小林	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 深澤	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 深澤	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 杉本	13:10-13:55 Power Waist Shape 君島		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 君島	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 深澤	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 深澤	13:10-14:00 ◎ピラB+ 深澤	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 君島	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 君島		13:10-13:40 ◎ピラcore 深澤	13:10-13:40 SP 君島		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 深澤	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 中澤
	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 君島	13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 中澤		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 杉本		14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 君島	14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 小林	13:50-14:40 ◎ピラB+ 深澤	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 深澤	14:10-14:55 Power Waist Shape 深澤	14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 杉本		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 杉本	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 中澤	14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 深澤	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 深澤	14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 君島	14:10-14:40 ◎ピラStretchC 小林		14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 君島	14:10-15:00 ◎ピラB+ 君島		14:30-15:15 Boost Upper&Lower 中澤	14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 杉本
	14:30-15:00 ◎ピラcore 深澤			15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 深澤							15:30-16:00 ◎ピラTotalBody 杉本		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 杉本					15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 中澤					
			16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 君島	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 中澤		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 中澤	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 中澤			17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 中澤	16:30-17:20 ◎ピラB+ 深澤					17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 深澤	17:20-17:50 SP 杉本	16:30-17:00 ◎ピラHipLine 杉本		16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 中澤				
	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 中澤	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 中澤						17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 君島			17:50-18:20 ◎ピラHipLine 杉本		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 中澤	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 小林	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 杉本			17:30-18:20 ◎ピラB+ 君島			17:40-18:10 ◎ピラStretchC 小林		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 深澤	17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 杉本
			18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 深澤	17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 中澤		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 君島	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 中澤	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 杉本	18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 杉本										18:10-18:40 SP 君島				
	18:40-19:10 ◎ピラControlF 小林	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 中澤						18:40-19:10 ◎ピラChestSR 小林	19:00-19:30 ◎ピラControlF 小林		18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 深澤		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 中澤	18:40-19:10 ◎ピラControlF 小林	18:40-19:10 ◎ピラcore 深澤	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 君島	18:20-19:10 ◎ピラB+ 君島	18:50-19:20 SP 杉本			18:40-19:30 ◎ピラB+ 君島		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 中澤	18:40-19:10 ◎ピラHipLine 杉本
	19:40-20:10 ◎ピラStretchC 小林	19:50-20:35 Power Waist Shape 君島	19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 君島	19:10-19:40 ◎ピラRefCore 深澤		19:40-20:30 ◎ピラB+ 深澤	19:20-20:10 ◎ピラJumpM 杉本	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 君島	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 杉本	19:20-20:10 ◎ピラA+ 杉本			20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 小林	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 中澤	19:40-20:10 ◎ピラHipLine 杉本	19:40-20:10 SP 深澤	19:40-20:30 ◎ピラJumpM 杉本		19:10-19:40 ◎ピラRefCore 君島			19:40-20:10 SP 深澤	
	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 中澤	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 君島	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 深澤			21:00-21:30 ◎ピラcore 深澤	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 中澤	20:40-21:30 ◎ピラB+ 君島	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 小林	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 中澤			21:00-21:30 ◎ピラControlF 小林	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 小林	20:40-21:30 ◎ピラA+ 杉本	20:40-21:30 ◎ピラB+ 君島	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 杉本			20:00-20:30 SP 小林		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 中澤	20:40-20:30 ◎ピラB&A+ 中澤
																					21:00-21:30 ◎ピラChestSR 小林			21:00-21:30 SP 杉本

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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 ◎ﾋﾞﾗB+ 深澤	定休日	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 杉本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中澤	09:30–10:00 SP 深澤	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 杉本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 深澤
10:50–11:20 SP 深澤		10:30–11:00 SP 杉本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中澤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 君島	10:30–11:00 SP 君島	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中澤
11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 杉本		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中澤	12:10–12:40 SP 君島	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 君島	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中澤
12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島		12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 杉本		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 深澤	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 杉本	13:30–14:00 SP 深澤
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 深澤		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中澤		14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 君島	13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 杉本	
15:30–16:15 Power Basic 君島						
16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 杉本				17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中澤		
17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 杉本		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深澤			17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小林	18:00–18:30 SP 杉本
18:50–19:20 SP 君島		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小林	18:40–19:10 SP 小林	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中澤	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 小林	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小林
		19:40–20:10 SP 小林	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林	19:40–20:10 SP 深澤	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 杉本
		20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 深澤	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 深澤	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中澤	21:00–21:30 SP 小林	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 杉本

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	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
16(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
16(木)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
17(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林千穂
17(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉本裕子
18(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉本裕子
18(土)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉本裕子
20(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
20(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
21(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林千穂
23(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
23(木)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
24(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
24(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉本裕子
25(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
25(土)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
27(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉本裕子
27(月)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林千穂
28(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
28(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林千穂
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
29(水)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
30(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	君島七海
30(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林千穂
31(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	深澤春香
31(金)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉本裕子

◎ … 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+