

2026年10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09月16日02:07 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			
				定休日							定休日							定休日			臨時休業						
	09:30-10:00 SP 荒牧	09:30-10:00 ◎ヒップLine 深澤	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 吉成			09:30-10:00 ◎ヒップBackBody 深澤	09:30-10:00 ◎ヒップChestSR 君島	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 吉成	09:30-10:20 ◎ヒップJumpM 荒牧	09:30-10:00 SP 深澤		09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 深澤		09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 吉成	09:30-10:00 SP 杉本	09:30-10:15 Ex45℃リフレBody 荒牧	09:30-10:00 Rin-Ballet 杉本		09:30-10:00 SP 杉本	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 吉成			09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 君島	09:30-10:00 ◎ヒップPerBackBody 深澤		09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 吉成	09:30-10:00 ◎ヒップCore 杉本
						10:20-10:50 SP 深澤	10:30-11:20 ◎ヒップUpper+ 三枝								10:30-11:20 ◎ヒップUpper+ 吉成	10:30-11:20 ◎ヒップStretchC 荒牧	10:30-11:20 ◎ヒップLower+ 三枝	10:30-11:20 ◎ヒップLower+ 三枝	10:50-11:20 SP 深澤		10:50-11:20 ◎ヒップChestSR 君島	10:30-11:20 ◎ヒップLower+ 吉成		10:30-11:20 ◎ヒップUpper+ 三枝	10:50-11:20 ◎ヒップBackStyle 君島		
	10:30-11:15 Ex45℃リフレCore 荒牧	10:30-11:00 SP 深澤	10:50-11:40 ◎ヒップH&L+ 中澤			11:10-12:00 ◎ヒップUpper+ 三枝		10:50-11:40 ◎ヒップLower+ 吉成	10:50-11:40 ◎ヒップUpper+ 吉成	10:30-11:20 ◎ヒップB&A+ 君島		10:50-11:20 SP 深澤		10:50-11:40 ◎ヒップUpper+ 吉成		10:40-11:30 ◎ヒップB+ 深澤		11:30-12:00 ◎ヒップCore 杉本		11:50-12:40 ◎ヒップUpper+ 三枝	11:50-12:40 ◎ヒップWaist+ 深澤		11:50-12:20 ◎ヒップHipLine 深澤	12:10-12:40 SP 杉本	11:50-12:40 ◎ヒップLower+ 三枝		
		11:30-12:00 ◎ヒップTotalBody 荒牧					11:50-12:20 ◎ヒップBackStyle 君島	12:10-12:40 ◎ヒップStretchC 荒牧	12:10-12:40 SP 荒牧	11:50-12:40 ◎ヒップB+ 深澤		11:50-12:40 ◎ヒップLower+ 吉成		12:10-12:40 ◎ヒップLower+ 吉成	12:00-12:50 ◎ヒップJumpM 荒牧	12:30-13:20 ◎ヒップH&L+ 杉本		13:10-13:40 ◎ヒップHipLine 深澤	13:10-14:00 ◎ヒップLower+ 吉成		13:50-14:40 ◎ヒップUpper+ 吉成	13:50-14:40 ◎ヒップWaist+ 君島		14:10-14:40 SP 荒牧	15:10-16:00 ◎ヒップUpper+ 三枝		
	11:50-12:40 ◎ヒップH&L+ 君島		12:10-12:40 SP 君島			12:20-12:50 ◎ヒップChestSR 君島	12:50-13:20 SP 深澤			13:10-13:55 Ex45℃リフレCore 荒牧		13:10-14:00 ◎ヒップLower+ 吉成	13:10-13:40 ◎ヒップControlF 杉本	13:10-13:40 ◎ヒップBackStyle 君島	13:10-13:40 Rin-Ballet 杉本	13:20-13:50 SP 深澤		13:50-14:40 ◎ヒップUpper+ 吉成	14:10-14:40 ◎ヒップCore 杉本	14:20-14:50 ◎ヒップPerBackBody 深澤		13:50-14:40 ◎ヒップLower+ 吉成	13:50-14:40 ◎ヒップWaist+ 君島		14:10-14:40 SP 荒牧	15:10-16:00 ◎ヒップUpper+ 三枝	
		12:30-13:20 ◎ヒップB+ 中澤						12:50-13:20 SP 深澤				14:20-14:50 SP 中澤															
	13:10-14:00 ◎ヒップUpper+ 三枝		13:10-13:40 ◎ヒップControlF 荒牧									14:10-14:40 ◎ヒップCore 杉本		14:10-15:00 ◎ヒップWaist+ 君島													
		13:50-14:20 SP 深澤					13:50-14:40 ◎ヒップLower+ 三枝										13:50-14:40 ◎ヒップUpper+ 吉成	14:10-14:40 ◎ヒップCore 杉本	14:20-14:50 ◎ヒップPerBackBody 深澤		13:50-14:40 ◎ヒップLower+ 吉成	13:50-14:40 ◎ヒップWaist+ 君島		14:10-14:40 SP 荒牧	15:10-16:00 ◎ヒップUpper+ 三枝		
	14:30-15:00 ◎ヒップChestSR 君島		14:10-15:00 ◎ヒップLower+ 吉成																								
			15:30-16:20 ◎ヒップB+ 中澤							15:10-16:00 ◎ヒップUpper+ 吉成																	
	17:20-17:50 SP 君島	17:20-18:10 ◎ヒップB&A+ 中澤	18:00-18:30 ◎ヒップBackStyle 君島																								
	18:20-19:10 ◎ヒップWaist+ 君島	18:40-19:30 ◎ヒップLower+ 三枝	19:00-19:30 SP 君島			18:20-19:10 ◎ヒップJumpM 荒牧	18:40-19:10 SP 中澤	18:40-19:30 ◎ヒップUpper+ 三枝		18:30-19:00 SP 深澤	18:40-19:30 ◎ヒップB+ 君島	18:50-19:20 ◎ヒップChestSR 君島	18:10-19:00 ◎ヒップLower+ 三枝	18:40-19:10 SP 深澤	19:00-19:30 SP 君島	18:40-19:30 ◎ヒップH&L+ 君島	19:10-19:40 SP 荒牧	18:20-19:10 ◎ヒップUpper+ 三枝		18:40-19:30 ◎ヒップB&A+ 深澤		18:20-19:10 ◎ヒップUpper+ 三枝		18:40-19:10 SP 深澤	18:50-19:20 Rin-Ballet 杉本		
		19:40-20:30 ◎ヒップUpper+ 吉成	20:00-20:30 ◎ヒップChestSR 君島				19:40-20:30 ◎ヒップLower+ 吉成	19:40-20:30 ◎ヒップB+ 中澤	20:00-20:30 SP 君島		19:30-20:20 ◎ヒップUpper+ 三枝	20:00-20:30 ◎ヒップCore 杉本		20:10-20:40 SP 深澤		19:40-20:30 ◎ヒップUpper+ 三枝	20:00-20:30 ◎ヒップBackStyle 君島	20:00-20:30 Rin-Ballet 杉本	20:00-20:30 SP 深澤	19:40-20:30 ◎ヒップLower+ 三枝	20:00-20:30 ◎ヒップPerBackBody 深澤	19:40-20:30 ◎ヒップUpper+ 吉成		20:00-20:30 ◎ヒップUpper+ 吉成	21:00-21:50 ◎ヒップJumpM 荒牧		
		21:00-21:50 ◎ヒップLower+ 三枝			21:00-21:30 SP 君島		21:00-21:30 SP 中澤	21:00-21:30 ◎ヒップPerBackBody 深澤	21:00-21:50 ◎ヒップWaist+ 君島		20:50-21:40 ◎ヒップLower+ 三枝	21:00-21:30 ◎ヒップTotalBody 杉本		21:00-21:50 ◎ヒップLower+ 三枝	21:00-21:50 ◎ヒップLower+ 深澤	21:00-21:50 ◎ヒップLower+ 吉成	21:00-21:30 ◎ヒップChestSR 君島	21:00-21:50 ◎ヒップLower+ 吉成	21:00-21:30 SP 君島	21:00-21:50 ◎ヒップH&L+ 深澤	21:00-21:50 ◎ヒップJumpM 荒牧						

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビーズLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビーズUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビーズB+	Basic+	50分
2.5	◎ビーズTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビーズStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビーズChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビーズH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビーズBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビーズHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビーズPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ビーズRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビーズRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ビーズWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビーズJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビーズB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビーズCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビーズControlF	Control Flow	30分
4	◎ビーズA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑 = トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	荒牧美世
1(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
2(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
2(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
3(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
3(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
5(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
5(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中澤美宇
6(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
6(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中澤美宇
7(水) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中澤美宇
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
8(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	荒牧美世
8(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
9(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
10(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
10(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
12(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
12(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
13(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
14(水) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
15(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
16(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
16(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
17(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
17(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	荒牧美世
19(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
19(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
20(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
22(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
22(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
23(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	荒牧美世
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
24(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
26(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
27(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
28(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子
29(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	君島七海
29(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
30(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
30(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	深澤春香
31(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	荒牧美世
31(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	荒牧美世

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	杉本裕子

○

… 常週レッスン

●

… 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

18:30-19:30

レッスン名
インストラクター名

10分

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。



【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+

