# 2026年11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11月07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 | Aスタジオ |
| 定休日 | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 君島<br>10分<br>10:30–11:20 ◎ピラB+ 君島<br>11:50–12:20 ◎ピラcore 荒牧<br>12:50–13:40 ◎ピラLower+ 君島<br>10分<br>17:20–17:50 Rin-Ballet 杉本<br>18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 中澤<br>10分<br>19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中澤<br>10分<br>21:00–21:30 ◎ピラHipLine 杉本 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10:50–11:40 ◎ピラLower+ 三枝<br>10分<br>12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 君島<br>13:10–14:00 ◎ピラJumpM 荒牧<br>14:30–15:00 ◎ピラChestSR 君島<br>15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 君島<br>10分<br>16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 荒牧<br>17:50–18:35 Ex45ピラRefBody 荒牧<br>19:00–19:50 ◎ピラB+ 君島 | 09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 荒牧<br>10分<br>10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 杉本<br>11:50–12:20 Rin-Ballet 荒牧<br>12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 中澤<br>10分<br>17:40–18:10 ◎ピラHipLine 杉本<br>18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 中澤<br>20:00–20:30 ◎ピラControlF 荒牧<br>10分<br>21:00–21:50 ◎ピラB+ 中澤 | 10分<br>09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 荒牧<br>10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 中澤<br>11:50–12:20 ◎ピラStretchC 荒牧<br>12:50–13:40 ◎ピラB+ 中澤<br>14:10–15:00 ◎ピラLower+ 三枝<br>17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 三枝<br>18:40–19:10 ◎ピラRefCore 中澤<br>19:40–20:30 ◎ピラLower+ 三枝<br>10分<br>21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 中澤 | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 君島<br>10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 三枝<br>11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 君島<br>10分<br>13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 君島<br>17:40–18:10 ◎ピラRefBody 君島<br>18:40–19:10 ◎ピラcore 君島<br>19:40–20:25 Boost Upper&Lower 三枝<br>21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三枝 | 10分<br>09:30–10:00 ◎ピラcore 杉本<br>10分<br>10:30–11:00 ◎ピラChestSR 杉本<br>11:30–12:20 ◎ピラLower+ 三枝<br>10分<br>12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 中澤<br>10分<br>14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 杉本<br>10分<br>15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 杉本<br>16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>17:30–18:00 ◎ピラRefBody 中澤<br>18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 中澤 | 定休日 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三枝<br>10分<br>10:50–11:40 Rin-Ballet 荒牧<br>11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>13:10–13:40 ◎ピラcore 君島<br>14:10–14:55 Boost Upper&Lower 三枝<br>10分<br>18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 君島<br>20:00–20:30 ◎ピラChestSR 君島<br>10分<br>21:00–21:30 ◎ピラControlF 荒牧 | 10分<br>09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 中澤<br>10:50–11:40 ◎ピラB+ 中澤<br>10分<br>12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 杉本<br>14:10–14:55 Rin-Ballet 荒牧<br>10分<br>18:00–18:30 ◎ピラControlF 杉本<br>18:50–19:20 Rin-Ballet 杉本<br>19:50–20:35 Boost Upper&Lower 君島<br>10分<br>21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 君島 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>10:50–11:40 ◎ピラLower+ 三枝<br>10分<br>12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 杉本<br>10分<br>13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 杉本<br>10分<br>17:20–18:10 ◎ピラA+ 杉本<br>18:40–19:10 ◎ピラHipLine 杉本<br>10分<br>19:40–20:25 Ex45ピラRefCore 荒牧<br>21:00–21:30 Rin-Ballet 荒牧 | 09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 君島<br>10分<br>10:30–11:00 ◎ピラChestSR 君島<br>10:40–11:10 Rin-Ballet 荒牧<br>11:40–12:30 ◎ピラB+ 君島<br>12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 中澤<br>10分<br>17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 杉本<br>10分<br>18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 中澤<br>10分<br>19:40–20:30 ◎ピラB+ 中澤<br>10分<br>21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 杉本 | 09:30–10:15 Ex45ピラRefBody 荒牧<br>10分<br>10:50–11:20 ◎ピラControlF 荒牧<br>11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 中澤<br>14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 君島<br>10分<br>15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 荒牧<br>16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 中澤<br>10分<br>17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 君島<br>17:50–18:40 ◎ピラLower+ 三枝<br>19:10–19:40 ◎ピラcore 君島<br>10分<br>21:00–21:30 ◎ピラStretchC 杉本 | 定休日 | 09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 中澤<br>10分<br>10:50–11:20 SP 中澤<br>11:50–12:40 ◎ピラLower+ 三枝<br>13:10–13:55 Boost Upper&Lower 三枝<br>10分<br>14:20–14:50 Rin-Ballet 杉本<br>10分<br>17:40–18:10 ◎ピラControlF 杉本<br>18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>20:00–20:30 SP 杉本<br>21:00–21:50 ◎ピラLower+ 三枝 | 09:30–10:00 SP 君島<br>10分<br>10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 三枝<br>11:50–12:35 Ex45ピラRefBody 荒牧<br>13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 君島<br>17:20–18:10 ◎ピラLower+ 三枝<br>10分<br>18:40–19:10 SP 君島<br>10分<br>19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 君島<br>21:00–21:30 Rin-Ballet 荒牧 | 09:30–10:20 ◎ピラB+ 中澤<br>10:50–11:20 Rin-Ballet 荒牧<br>10分<br>11:50–12:20 SP 中澤<br>12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中澤<br>10分<br>17:40–18:10 ◎ピラStretchC 荒牧<br>18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 君島<br>20:00–20:30 SP 君島<br>21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 荒牧 | 10分<br>09:30–10:00 ◎ピラControlF 杉本<br>10:30–11:00 SP 君島<br>11:30–12:20 ◎ピラB+ 君島<br>10分<br>12:50–13:35 Strong Hip&Legs 杉本<br>10分<br>17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 杉本<br>18:40–19:10 ◎ピラChestSR 君島<br>19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中澤<br>10分<br>21:00–21:30 SP 杉本 | 09:30–10:00 Rin-Ballet 荒牧<br>10:30–11:20 ◎ピラLower+ 三枝<br>11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三枝<br>18:10–19:00 ◎ピラLower+ 三枝<br>19:20–19:50 SP 中澤<br>10分<br>20:10–20:40 ◎ピラHipLine 杉本<br>21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 杉本 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中澤<br>10分<br>10:50–11:20 ◎ピラChestSR 君島<br>11:50–12:20 SP 中澤<br>12:50–13:40 ◎ピラB+ 中澤<br>14:10–14:55 Ex45ピラRefCore 荒牧<br>10分<br>15:20–15:50 Rin-Ballet 杉本<br>16:20–16:50 SP 君島<br>10分<br>17:20–18:10 ◎ピラJumpM 杉本<br>10分<br>18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 中澤 | 定休日 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>10:50–11:20 SP 中澤<br>11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 中澤<br>13:10–13:40 ◎ピラStretchC 荒牧<br>14:10–15:00 ◎ピラLower+ 三枝<br>15:30–16:00 Rin-Ballet 荒牧<br>16:30–17:00 SP 中澤<br>17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 三枝<br>10分<br>18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 荒牧 | 09:30–10:00 SP 君島<br>10分<br>10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 君島<br>11:50–12:20 SP 荒牧<br>12:50–13:40 ◎ピラLower+ 三枝<br>14:10–14:40 ◎ピラcore 君島<br>17:40–18:10 SP 君島<br>18:40–19:25 Boost Upper&Lower 三枝<br>10分<br>20:00–20:30 ◎ピラStretchC 荒牧<br>21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三枝 |

| 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30日(月) |
|---|---|---|---|---|---|
| － | 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Upper+ 三枝<br>10:50-11:20 SP 中澤<br>11:50-12:35 Boost Upper&Lower 三枝<br>10分 13:10-13:40 ◎ピラRefCore 中澤<br>16:30-17:15 Boost Upper&Lower 三枝<br>17:40-18:10 SP 中澤<br>18:40-19:30 ◎ピラLower+ 三枝<br>20:00-20:30 ◎ピラChestSR 君島<br>10分 21:00-21:45 Strong Back&Arms 中澤 | 10分 09:30-10:00 ◎ピラHipLine 杉本<br>10:30-11:20 ◎ピラLower+ 三枝<br>11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 三枝<br>13:10-13:40 SP 杉本<br>17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 君島<br>18:40-19:10 SP 中澤<br>10分 19:40-20:30 ◎ピラB+ 中澤<br>21:00-21:30 ◎ピラChestSR 君島 | 10分 09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 杉本<br>10分 10:30-11:00 Rin-Ballet 杉本<br>10分 11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 君島<br>12:50-13:20 ◎ピラChestSR 君島<br>13:50-14:20 SP 荒牧<br>14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 中澤<br>10分 16:10-17:00 ◎ピラB+ 杉本<br>17:30-18:00 SP 君島<br>18:30-19:20 ◎ピラLower+ 君島 | 定休日 | 09:30-10:00 SP 杉本<br>10分 10:30-11:20 ◎ピラB+ 中澤<br>11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 中澤<br>10分 13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 杉本<br>10分 17:20-17:50 SP 中澤<br>18:20-19:05 Ex45ピラRefBody 荒牧<br>19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 君島<br>21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 君島 |

【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 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 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 | Ex45ピラRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3 | Ex45ピラRefBody | 【Extra45】Refresh Body | 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 |

【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(月) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 16(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 杉本裕子 |
| 17(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 17(火) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 18(水) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 18(水) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 19(木) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 19(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 杉本裕子 |
| 20(金) | 19:20-19:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 21(土) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 21(土) | 16:20-16:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 23(月) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 23(月) | 16:30-17:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 24(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 24(火) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 荒牧美世 |
| 24(火) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 26(木) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 26(木) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 27(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 杉本裕子 |
| 27(金) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |
| 28(土) | 13:50-14:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 荒牧美世 |
| 28(土) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 君島七海 |
| 30(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 杉本裕子 |
| 30(月) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中澤美宇 |

◎ … 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+