2026年3月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール明和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31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(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	–
定休日	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 高江洲 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 高江洲 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 加藤 14:10–15:00 ◎ビラB+ 永田 16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 加藤 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 稲田 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 児玉 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 稲田 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 稲田	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 高江洲 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中西 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中西 14:10–14:40 ◎ビラChestSR 高江洲 15:10–16:00 ◎ビラLower+ 中西 17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 中西 18:30–19:00 ◎ビラRefBody 稲田 19:30–20:00 ◎ビラControlF 児玉 20:30–21:20 ◎ビラLower+ 児玉	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 加藤 11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 高江洲 12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 永田 13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 永田 15:10–15:40 ◎ビラRefCore 加藤 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 加藤 18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 永田 19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 加藤 20:40–21:10 ◎ビラRefBody 永田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中西 11:50–12:20 ◎ビラcore 永田 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中西 14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 永田 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 中西 17:20–18:10 ◎ビラB+ 児玉 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 稲田 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 稲田 21:00–21:30 ◎ビラControlF 児玉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中西 11:50–12:40 ◎ビラA+ 高江洲 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 高江洲 15:00–15:50 ◎ビラLower+ 児玉 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 稲田 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 永田 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 稲田 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 児玉 21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 永田	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 高江洲 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中西 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 高江洲 14:10–15:00 ◎ビラB+ 加藤 15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 高江洲 16:20–16:50 ◎ビラChestSR 高江洲 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中西 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中西 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 加藤	定休日	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 稲田 11:50–12:20 ◎ビラcore 永田 12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 稲田 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 中西 16:00–16:50 ◎ビラLower+ 中西 17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 永田 18:40–19:10 ◎ビラChestSR 永田 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中西 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中西	10分 10:30–11:20 ◎ビラA+ 高江洲 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 加藤 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 高江洲 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 稲田 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 永田 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 稲田 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 永田	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 高江洲 11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 高江洲 12:30–13:20 ◎ビラLower+ 加藤 13:50–14:20 ◎ビラRefCore 高江洲 14:50–15:20 ◎ビラcore 高江洲 16:00–16:50 ◎ビラLower+ 中野 17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 中野 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中野 19:40–20:30 ◎ビラRefCore 加藤 ●21:00–21:50 ◎ビラB+ 加藤	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 稲田 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中西 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中西 14:30–15:00 ◎ビラRefBody 稲田 15:30–16:20 ◎ビラLower+ 中西 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中西 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 永田 10分 19:40–20:30 ◎ビラA+ 高江洲 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 高江洲	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 加藤 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 加藤 12:50–13:20 ◎ビラcore 永田 13:50–14:20 ◎ビラChestSR 永田 14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 中西 16:10–17:00 ◎ビラLower+ 加藤 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 稲田 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中西 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中西 21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 永田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 永田 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 永田 13:10–13:40 ◎ビラcore 高江洲 14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 加藤 15:30–16:00 ◎ビラChestSR 高江洲 16:30–17:00 ◎ビラRefBody 稲田 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 稲田 18:50–19:20 ◎ビラRefCore 加藤 19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 加藤	定休日	10分 10:30–11:20 ◎ビラA+ 高江洲 11:50–12:20 ◎ビラRefCore 加藤 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 加藤 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 加藤 16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 川崎 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 高江洲 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 稲田 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 稲田 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 稲田	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 川崎 10分 11:50–12:40 ◎ビラA+ 高江洲 13:10–13:40 ◎ビラRefBody 川崎 14:10–14:40 ◎ビラChestSR 高江洲 16:00–16:30 ◎ビラStretchC 高江洲 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 中西 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中西 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 中西 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 稲田	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 高江洲 11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 高江洲 12:30–13:20 ◎ビラLower+ 中西 13:50–14:20 ◎ビラChestSR 高江洲 14:50–15:35 Boost Upper&Lower 中西 16:00–16:50 ◎ビラLower+ 中西 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 川崎 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中西 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 川崎 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 川崎	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 稲田 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中西 13:10–13:40 ◎ビラRefBody 稲田 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 中西 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 中西 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 高江洲 18:40–19:10 ◎ビラcore 高江洲 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中西 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 川崎	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 稲田 11:50–12:20 ◎ビラRefBody 稲田 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中西 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 中西 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 中西 16:50–17:20 ◎ビラRefBody 川崎 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 川崎 19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 高江洲 20:10–20:40 ◎ビラControlF 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 稲田 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 川崎 12:50–13:40 ◎ビラRefBody 稲田 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 稲田 15:30–16:20 ◎ビラLower+ 川崎 16:40–17:10 ◎ビラRefCore 加藤 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 川崎 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 加藤 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 加藤	定休日	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 稲田 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 川崎 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 稲田 14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 稲田 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 中西 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 高江洲 18:40–19:10 ◎ビラControlF 高江洲 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 加藤 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 加藤	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 川崎	10:30-11:20 ◎ピラB+ 加藤	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 稲田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 中西	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 中西	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 高江洲
	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 川崎	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加藤	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 稲田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山本	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 中西	11:50-12:20 ◎ピラControlF 高江洲
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 川崎	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 川瀬	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 加藤	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 加藤	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 稲田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 稲田
	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 川崎	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 川瀬	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 稲田		14:30-15:00 ◎ピラChestSR 高江洲	14:10-14:40 ◎ピラHipLine 高江洲
		15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 加藤	15:30-16:00 ◎ピラRefBody 稲田	15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 加藤	16:00-16:50 ◎ピラA+ 高江洲	
			16:30-17:20 ◎ピラB+ 加藤	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 山本		
		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 川瀬	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 加藤		17:20-18:10 ◎ピラB+ 加藤	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 稲田
	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高江洲	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 稲田	18:50-19:40 ◎ピラB+ 加藤	18:10-19:00 ◎ピラB+ 加藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 加藤	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 稲田
	10分 19:40-20:30 ◎ピラA+ 高江洲	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 稲田	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 稲田	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 中西	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 高江洲
	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 高江洲	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 稲田			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 稲田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 稲田

【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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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
4	◎ピラA+	Advance+	50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）

10分
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
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+