2026年5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05月06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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 北原	定休日	10:30–11:20 ◎ビラB+ 北原	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 稲田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 稲田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高江洲	定休日	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 北原	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 稲田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 中西	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラA+ 高江洲	定休日	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 北原	10:30–11:20 ◎ビラA+ 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 稲田	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 北原	10:30–11:20 ◎ビラB+ 北原	定休日
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中西	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 中西		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 高江洲	11:40–12:30 ◎ビラB+ 稲田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 稲田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 稲田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 稲田	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 稲田		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中西	11:50–12:35 Power Basic 北原	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 北原	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 中西	11:30–12:00 ◎ビラControlF 高江洲			11:30–12:20 ◎ビラLower+ 北原	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 中西	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中西	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 北原	11:30–12:20 ◎ビラB+ 北原	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 中西	
	13:10–13:40 ◎ビラcore 高江洲	13:30–14:20 ◎ビラB+ 中西		13:30–14:00 ◎ビラcore 高江洲	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 稲田	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 稲田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 中西	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 稲田	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 稲田		13:10–14:00 ◎ビラB+ 北原	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 高江洲	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 北原	13:10–13:40 ◎ビラcore 高江洲	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 稲田	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 中西		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 稲田	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 北原	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 高江洲	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 稲田	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 稲田	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 北原	
		15:00–15:30 ◎ビラChestSR 高江洲		14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 北原	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 稲田	14:10–15:00 ◎ビラB+ 北原	14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 中西		14:40–15:30 ◎ビラB+ 稲田							15:00–15:50 ◎ビラB&A+ 稲田							15:50–16:20 ◎ビラChestSR 高江洲		
		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 北原		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 中西	16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 北原	15:30–16:00 ◎ビラChestSR 高江洲			16:10–16:40 ◎ビラStretchC 高江洲				16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 北原		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 高江洲	16:30–17:20 ◎ビラB+ 稲田						17:00–17:30 ◎ビラRefCore 北原	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 中西		
	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 高江洲	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 北原		17:30–18:20 ◎ビラB+ 中西	17:40–18:30 ◎ビラA+ 高江洲	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 高江洲		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 中西	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 稲田		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 高江洲			17:30–18:00 ◎ビラStretchC 高江洲				17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 稲田		17:30–18:00 ◎ビラChestSR 高江洲				
	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 北原	18:50–19:40 ◎ビラA+ 高江洲		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 中西	19:10–19:55 Boost Upper&Lower 北原		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 稲田	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 北原	18:30–19:00 ◎ビラChestSR 高江洲		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 中西	18:50–19:40 ◎ビラB+ 中西	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 稲田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 中西	18:00–18:50 ◎ビラB+ 中西	18:00–18:30 ◎ビラControlF 高江洲		18:30–19:20 ◎ビラB+ 稲田	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 稲田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 中西	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 中西	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 稲田	18:10–18:40 ◎ビラcore 高江洲	
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 北原			19:40–20:30 ◎ビラB+ 中西		20:00–20:30 ◎ビラStretchC 高江洲		19:40–20:10 ◎ビラRefCore 北原			20:20–20:50 ◎ビラChestSR 高江洲	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 高江洲	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 高江洲	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 北原	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 稲田	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 稲田		19:50–20:20 ◎ビラControlF 高江洲	19:30–20:20 ◎ビラB+ 稲田	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 中西	19:30–20:20 ◎ビラB+ 中西	19:20–20:10 ◎ビラB+ 稲田	19:10–19:40 ◎ビラControlF 高江洲	
	21:00–21:50 ◎ビラB+ 中西					21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高江洲	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中西				21:10–21:40 ◎ビラRefCore 北原	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 高江洲	21:00–21:50 ◎ビラB+ 稲田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 北原	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 稲田			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 北原	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 中西	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 中西	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 高江洲	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 高江洲		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	–
10:30–11:20 ◎ビラLower+ 稲田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 北原	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 稲田	10:30–11:20 ◎ビラB+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 北原	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 中西	定休日
11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 北原	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 北原	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 稲田	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 中西	11:50–12:35 Power Basic 北原	12:00–12:50 ◎ビラB+ 北原	
13:10–13:55 Boost Upper&Lower 北原	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 中西	12:50–13:40 ◎ビラB+ 稲田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中西	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 中西	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 北原	
	14:30–15:20 ◎ビラB+ 北原		14:30–15:00 ◎ビラcore 高江洲		15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 北原	
		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 北原			16:30–17:15 Boost Upper&Lower 中西	
18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 北原	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 中西	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 稲田	18:40–19:10 ◎ビラControlF 高江洲	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 高江洲	17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 稲田	
19:20–20:10 ◎ビラB+ 稲田	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 稲田	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 北原	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 高江洲	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 稲田	19:20–20:10 ◎ビラB+ 稲田	
21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 稲田	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 稲田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 北原	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中西	21:00–21:30 ◎ビラcore 高江洲		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラ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）

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+