2026年6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06月17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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	Aスタジオ
	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 中西	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Lower+ 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 根本	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中西		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 北原	10:30–11:20 ◎ビラB+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 北原	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高江洲	10:30–11:20 ◎ビラA+ 高江洲	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 柴田		10:30–11:00 ◎ビラControlF 高江洲	10:30–11:15 Power Basic 中西	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中西	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Lower+ 北原		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラB+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 根本
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 北原	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 根本	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 高江洲	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 高江洲	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 根本	12:00–12:50 ◎ビラB+ 中西		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 北原	11:50–12:40 ◎ビラA+ 高江洲	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中西	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 高江洲	11:50–12:20 ◎ビラControlF 高江洲	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 根本		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 高江洲	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 中西	11:50–12:35 Power Basic 高江洲	11:30–12:20 ◎ビラA+ 高江洲	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 北原	12:00–12:50 ◎ビラB+ 北原		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 北原	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 中西	11:50–12:35 Power Basic 根本
	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 北原	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 北原	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 根本	12:50–13:20 ◎ビラStretchC 柴田	13:10–13:40 ◎ビラControlF 柴田	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 中西		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 北原	13:10–13:55 Power Basic 高江洲	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 北原	13:10–13:40 ◎ビラControlF 高江洲	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中西	12:50–13:20 ◎ビラHipLine 高江洲		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 高江洲	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 中西	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中西	12:50–13:20 ◎ビラControlF 柴田	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 北原	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 北原		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中西	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 中西	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 根本
	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 中西			13:50–14:40 ◎ビラA+ 高江洲		15:00–15:30 ◎ビラHipLine 柴田		14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 根本					15:00–15:50 ◎ビラLower+ 高江洲		14:10–15:00 ◎ビラB+ 根本					15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 北原					
						16:40–17:30 ◎ビラA+ 高江洲							16:30–17:15 Boost Upper&Lower 高江洲			17:00–17:30 ◎ビラRefBody 根本		17:00–17:30 ◎ビラControlF 高江洲	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 根本	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 中西					
			17:30–18:00 ◎ビラChestSR 高江洲		17:10–17:40 ◎ビラHipLine 高江洲					17:30–18:00 ◎ビラRefBody 根本		17:20–17:50 ◎ビラStretchC 高江洲												
		18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 根本		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 北原	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 根本	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 高江洲			18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 中西			17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 根本			18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 北原	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 中西	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 根本			17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 根本				18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 北原
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 中西		18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 根本					18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 根本		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 中西	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 根本	18:20–19:10 ◎ビラB+ 中西			18:15–19:05 ◎ビラB&A+ 根本			18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 根本				18:50–19:20 ◎ビラHipLine 柴田	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 高江洲	
		19:20–20:10 ◎ビラB+ 中西		19:30–20:20 ◎ビラLower+ 北原	19:40–20:25 Power Basic 高江洲	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 根本			19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 高江洲			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 根本	19:20–20:10 ◎ビラB+ 根本		19:35–20:20 Boost Upper&Lower 北原	19:20–20:10 ◎ビラB+ 北原	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 北原	19:30–20:20 ◎ビラB+ 根本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 西村	19:20–20:10 ◎ビラB+ 中西		19:50–20:40 ◎ビラA+ 高江洲		19:30–20:20 ◎ビラB+ 北原
	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 川瀬		19:50–20:20 ◎ビラRefCore 中西					20:00–20:30 ◎ビラRefBody 根本		19:50–20:20 ◎ビラRefCore 中西	19:50–20:40 ◎ビラB+ 中西											19:50–20:20 ◎ビラControlF 高江洲		
		20:40–21:25 Boost Upper&Lower 中西																						
	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 川瀬		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中西	21:00–21:50 ◎ビラB+ 北原	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 高江洲			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 根本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 中西	21:00–21:50 ◎ビラB+ 根本	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 根本	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 根本			21:00–21:50 ◎ビラB+ 北原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 根本	21:00–21:50 ◎ビラB+ 北原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 根本	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 西村			21:10–21:40 ◎ビラControlF 高江洲	21:00–21:45 Power Basic 高江洲	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 北原

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 根本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 北原	10:30–11:20 ◎ピラA+ 高江洲	定休日	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 北原	10:30–11:00 ◎ピラcore 高江洲
11:50–12:20 ◎ピラStretchC 高江洲	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 北原	12:00–12:50 ◎ピラB+ 根本		11:50–12:20 ◎ピラcore 高江洲	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 中西
13:10–13:55 Power Basic 根本	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 北原	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 根本		12:50–13:35 Power Basic 高江洲	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中西
		14:50–15:20 ◎ピラChestSR 高江洲		14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 高江洲	
17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 高江洲	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 北原	15:50–16:20 ◎ピラHipLine 高江洲 16:50–17:35 Power Basic 北原			17:40–18:10 ◎ピラRefCore 北原
18:00–18:50 ◎ピラB+ 中西	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 根本	18:05–18:55 ◎ピラB+ 北原		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 北原	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 高江洲
19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 中西	19:40–20:30 ◎ピラB+ 中西	19:25–20:10 Boost Upper&Lower 北原 20:40–21:10 ◎ピラHipLine 柴田		19:30–20:20 ◎ピラB+ 北原	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 北原
21:00–21:50 ◎ピラLower+ 根本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中西			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 根本	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 北原

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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）

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+