2026年11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11月08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	10:30–11:20 ◎ビラB+ 中西 10分 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 河知 13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 北原 14:30–15:00 ◎ビラRefBody 土橋 10分 15:50–16:35 Ex45ビラRefCore 河知 17:10–17:55 Power Waist Shape 中西 18:25–19:10 Strong Hip&Legs 土橋 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 土橋 ●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 土橋	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 北原 11:50–12:35 Strong Back&Arms 北原 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中西 14:30–15:15 Boost Upper&Lower 中西 15:45–16:35 ◎ビラLower+ 北原 17:05–17:55 ◎ビラB&A+ 中西 18:25–18:55 ◎ビラRefCore 小嶋 19:25–20:10 Strong Back&Arms 小嶋	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 大倉 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 北原 13:10–13:55 Power Waist Shape 北原 14:25–14:55 ◎ビラRefBody 大倉 16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 土橋 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 土橋 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 大倉 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 土橋 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 土橋	10分 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 中西 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 中西 12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 土橋 14:10–14:40 ◎ビラRefBody 土橋 16:05–16:35 ◎ビラRefCore 大倉 17:05–17:50 Power Basic 大倉 18:20–18:50 ◎ビラRefBody 土橋 19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 大倉 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 土橋	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 土橋 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 土橋 13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 北原 14:30–15:15 Power Basic 北原 15:45–16:15 ◎ビラRefBody 土橋 17:40–18:10 ◎ビラRefCore 大倉 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 大倉 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 小嶋 21:00–21:45 Power Waist Shape 小嶋	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 北原 11:50–12:20 ◎ビラRefBody 北原 12:50–13:35 Strong Hip&Legs 北原 14:05–14:55 ◎ビラB&A+ 土橋 15:25–16:10 Strong Hip&Legs 土橋 10分 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 小嶋 18:00–18:30 ◎ビラRefBody 土橋 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 土橋 20:20–20:50 ◎ビラRefCore 小嶋	定休日	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 北原 11:50–12:35 Strong Hip&Legs 北原 13:05–13:55 ◎ビラLower+ 中西 14:30–15:15 Power Basic 北原 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 小嶋 18:20–19:10 ◎ビラB+ 中西 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 小嶋 21:00–21:45 Power Waist Shape 北原	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 小嶋 11:45–12:35 ◎ビラLower+ 小嶋 13:05–13:50 Power Waist Shape 大倉 14:20–14:50 ◎ビラRefCore 小嶋 15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 北原 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 大倉 19:40–20:10 ◎ビラRefBody 北原 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 北原	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中西 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 北原 13:10–13:55 Strong Hip&Legs 北原 14:25–14:55 ◎ビラRefBody 土橋 15:25–16:10 Strong Back&Arms 土橋 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 土橋 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中西 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 北原 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 土橋	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 中西 11:50–12:35 Power Waist Shape 小嶋 13:05–13:55 ◎ビラLower+ 土橋 14:25–15:10 Power Basic 大倉 16:00–16:30 ◎ビラRefBody 土橋 17:00–17:50 ◎ビラB+ 大倉 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 土橋 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中西 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 大倉 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小嶋	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 北原 11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 北原 12:50–13:35 Ex45ビラRefCore 河知 13:05–13:55 ◎ビラLower+ 土橋 14:25–15:10 Power Basic 大倉 16:00–16:30 ◎ビラRefBody 土橋 17:00–17:50 ◎ビラB+ 大倉 18:25–19:10 Power Basic 大倉 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中西 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小嶋	10:30–11:15 Power Basic 中西 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 中西 13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 中西 14:30–15:20 ◎ビラB+ 北原 16:00–16:50 ◎ビラLower+ 北原 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 小嶋 18:20–19:05 Strong Back&Arms 小嶋 19:35–20:25 ◎ビラWaist+ 小嶋	定休日	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小嶋 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 小嶋 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 中西 14:10–14:55 Strong Back&Arms 北原 16:00–16:30 SP 北原 17:00–17:50 ◎ビラB+ 中西 18:20–18:50 SP 北原 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 中西 20:40–21:25 Power Basic 中西	10:30–11:00 SP 小嶋 11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 大倉 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 小嶋 14:10–14:55 Strong Back&Arms 北原 17:25–17:55 ◎ビラRefCore 大倉 18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 小嶋 19:45–20:30 Power Waist Shape 大倉 21:00–21:30 SP 大倉	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 小嶋 11:50–12:20 SP 小嶋 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小嶋 14:10–14:55 Strong Back&Arms 北原 17:25–17:55 ◎ビラRefCore 大倉 18:25–19:15 ◎ビラB+ 大倉 19:45–20:15 SP 小嶋 20:45–21:30 Power Basic 大倉	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 北原 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 北原 12:50–13:20 SP 北原 16:10–16:40 SP 中西 17:10–17:55 Boost Upper&Lower 中西 18:25–19:15 ◎ビラH&L+ 大倉 19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 大倉 21:05–21:50 Power Basic 中西	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 小嶋 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 小嶋 13:10–13:55 Power Basic 中西 14:25–14:55 SP 中西 17:30–18:00 SP 大倉 18:30–19:20 ◎ビラLower+ 中西 19:50–20:20 ◎ビラRefBody 大倉 20:50–21:40 ◎ビラLower+ 大倉	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 中西 11:45–12:35 ◎ビラLower+ 中西 13:05–13:35 ◎ビラRefCore 中西 14:10–14:55 Strong Back&Arms 小嶋 15:20–15:50 SP 小嶋 16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 大倉 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 大倉 18:40–19:25 Power Waist Shape 小嶋 19:55–20:25 SP 大倉	定休日	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中西 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 土橋 13:05–13:35 SP 北原 14:05–14:50 Strong Back&Arms 北原 15:20–15:50 SP 中西 16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 土橋 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 小嶋 19:00–19:30 SP 小嶋 20:00–20:45 Boost Upper&Lower 土橋	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 小嶋 11:50–12:20 SP 小嶋 12:50–13:35 Power Waist Shape 北原 14:05–14:35 SP 小嶋 15:05–15:50 Strong Hip&Legs 北原 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 土橋 18:45–19:15 SP 土橋 19:45–20:30 Power Waist Shape 大倉 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 中西

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
10:30–11:00 SP 北原	定休日	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中西	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 北原	定休日	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大倉
11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 土橋		11:50–12:35 Power Basic 北原	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中西		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大倉
12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中西		13:05–13:35 SP 中西	13:10–13:40 SP 北原		12:50–13:20 SP 小嶋
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北原			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 中西		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土橋
			15:25–16:15 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小嶋		15:05–15:35 SP 土橋
16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中西					16:05–16:55 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小嶋
			16:45–17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土橋		
17:20–18:05 Strong Hip&Legs 土橋					17:25–17:55 SP 北原
		17:50–18:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 河知	18:05–18:35 SP 土橋		
18:35–19:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中西		18:55–19:25 SP 小嶋			18:25–19:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原
			19:05–19:50 Strong Back&Arms 小嶋		
19:55–20:25 SP 中西		19:55–20:45 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大倉			19:45–20:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中西
					20:45–21:30 Boost Upper&Lower 中西
21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 土橋		21:15–21:45 SP 大倉			

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北原一花
16(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北原一花
17(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
17(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大倉真帆
18(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
18(水)	19:45–20:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
19(木)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北原一花
19(木)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中西早稀
20(金)	14:25–14:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中西早稀
20(金)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大倉真帆
21(土)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
21(土)	19:55–20:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大倉真帆
23(月)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北原一花
23(月)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中西早稀
23(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
24(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
24(火)	14:05–14:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
24(火)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土橋彩也香
25(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北原一花
25(水)	19:55–20:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中西早稀
27(金)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中西早稀
27(金)	18:55–19:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
27(金)	21:15–21:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	大倉真帆
28(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北原一花
28(土)	18:05–18:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土橋彩也香
30(月)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小嶋里紗
30(月)	15:05–15:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	土橋彩也香
30(月)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花

◎ … 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+