2026年5月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール大牟田店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月15日02:12 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	-
	10:30–11:00 ◎ピラcore 上原	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 上原	定休日	10:30–11:00 ◎ピラcore 上原	10:30–11:00 ◎ピラControlF 岩根	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 上原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 猿渡	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 家田	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 家田	定休日	10:30–11:15 Power Waist Shape 家田	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 家田	10:30–11:15 Power Waist Shape 家田	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 家田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 猿渡	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 岩根	定休日	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 家田	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 家田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 家田	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 岩根	10:30–11:15 Power Waist Shape 上原	10:30–11:15 Power Basic 家田	定休日
	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 上原	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 上原		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 上原	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 岩根						11:50–12:20 ◎ピラHipLine 家田	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 家田	11:50–12:20 ◎ピラControlF 岩根	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 家田		11:30–12:00 ◎ピラStretchC 岩根		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 猿渡	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 小熊	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 岩根	●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小熊	11:50–12:20 ◎ピラcore 上原	
	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 猿渡	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 猿渡		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 家田	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 家田	12:00–12:30 ◎ピラcore 上原	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 猿渡	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 猿渡	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 猿渡		13:00–13:45 Strong Back&Arms 上原	12:50–13:20 ◎ピラcore 上原	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 岩根	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 猿渡	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 猿渡	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 家田		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 猿渡	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 猿渡	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小熊	●12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 小熊	13:00–13:45 Power Basic 小熊	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 小熊	
				13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 家田		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 家田	13:30–14:20 ◎ピラB+ 上原	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 猿渡	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 猿渡						13:30–14:00 ◎ピラRefCore 上原								
		14:40–15:10 ◎ピラHipLine 家田																14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 上原						
						15:40–16:10 ◎ピラRefBody 上原										15:20–16:05 Strong Back&Arms 上原								
		16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 家田							16:45–17:15 ◎ピラTotalBody 家田													16:30–17:00 ◎ピラRefBody 小熊	
				17:00–17:30 ◎ピラRefCore 上原	17:10–17:40 ◎ピラcore 上原	16:40–17:25 Power Waist Shape 家田										16:50–17:20 ◎ピラcore 上原								
	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 上原	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 猿渡		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 家田	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 家田	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 家田	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 猿渡		17:45–18:30 Boost Upper&Lower 猿渡		17:50–18:20 ◎ピラcore 上原	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 猿渡	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 岩根	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 猿渡	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 猿渡	18:00–18:30 ◎ピラStretchC 家田			18:10–18:40 ◎ピラcore 上原	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 上原	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 小熊		17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 小熊	
	18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 猿渡						19:00–19:30 ◎ピラcore 上原	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 家田			18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 猿渡	18:50–19:35 Power Basic 上原	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 猿渡	19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 上原	19:10–19:40 ◎ピラStretchC 上原			18:50–19:35 Boost Upper&Lower 小熊	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 小熊	18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 猿渡	18:55–19:40 Strong Back&Arms 小熊	19:10–19:55 Power Waist Shape 家田		
	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 猿渡						20:00–20:30 ◎ピラRefBody 上原	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 猿渡			20:15–21:00 Boost Upper&Lower 猿渡	20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 猿渡	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 猿渡	20:30–21:00 ◎ピラcore 上原	20:10–21:00 ◎ピラB+ 上原			20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 小熊	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 小熊	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 猿渡	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 猿渡	20:30–21:00 ◎ピラTotalBody 家田		

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	-
10:30–11:15 Boost Upper&Lower 猿渡	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 猿渡	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 小熊	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 上原	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 猿渡	10:30–11:00 ◎ピラcore 上原	定休日
11:35–12:25 ◎ピラH&L+ 猿渡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小熊	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 小熊	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小熊	11:45–12:35 ◎ピラB&A+ 猿渡	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 猿渡	
12:45–13:15 ◎ピラStretchC 上原						
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小熊	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 猿渡	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小熊	13:05–13:55 ◎ピラWaist+ 小熊	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 猿渡	
				14:25–15:15 ◎ピラLower+ 小熊		
					16:45–17:30 Strong Hip&Legs 猿渡	
					18:00–18:30 ◎ピラRefCore 上原	
	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 小熊	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 小熊	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 小熊			
19:30–20:00 ◎ピラControlF 岩根	19:30–20:00 ◎ピラHipLine 家田	19:30–20:00 ◎ピラRefCore 家田	19:30–20:00 ◎ピラHipLine 家田	19:30–20:00 ◎ピラcore 上原		
20:30–21:00 ◎ピラRefCore 家田	20:30–21:00 ◎ピラStretchC 上原	20:30–21:00 ◎ピラStretchC 家田	20:30–21:00 ◎ピラRefCore 家田	20:30–21:00 ◎ピラRefCore 上原		

【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
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
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

◎ … 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
10分
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

【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+