2026年6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(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
	10:30–11:00 ◎ピラcore 上原	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上原	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上原	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 家田	10:30–11:00 ◎ピラcore 上原	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 家田		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 猿渡	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 猿渡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 猿渡	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 岩根	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 三宅	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 猿渡		10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 家田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 上原	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 石松	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 家田	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 今山	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 猿渡		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 家田	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上原	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 上原
	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 上原	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 上原	11:30–12:15 Power Waist Shape 家田	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 家田	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 三宅	11:50–12:20 ◎ピラcore 上原		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 猿渡	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 猿渡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 猿渡	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 岩根 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 三宅	11:50–12:40 ◎ピラB+ 三宅	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 猿渡		11:30–12:00 ◎ピラcore 家田	11:30–12:00 ◎ピラcore 上原	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 石松	11:30–12:00 ◎ピラcore 上原	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 今山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 猿渡		11:30–12:00 ◎ピラcore 家田	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 上原	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 三宅
	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 岩根	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 猿渡	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 家田	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 三宅	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 三宅	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 三宅		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 中島	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中島	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 三宅		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 中島	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 中島		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 石松	12:30–13:20 ◎ピラB+ 三宅	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 岩根	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 上原	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 岩根	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 今山		12:30–13:00 ◎ピラcore 上原	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 井上	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 岩根
	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 中島		13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 猿渡		14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 中島	13:50–14:20 ◎ピラControlF 中島							13:50–14:40 ◎ピラLower+ 三宅		13:50–14:20 ◎ピラcore 上原	13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 三宅	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 家田	13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 今山				13:30–14:15 Boost Upper&Lower 上原		
	14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 中島	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 中島	15:00–15:30 ◎ピラcore 上原		15:00–15:30 ◎ピラStretchC 岩根	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 三宅	定休日	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 中島	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 中島	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 三宅		14:20–14:50 ◎ピラRefBody 中島	15:00–15:30 ◎ピラRefBody 中島	定休日	14:50–15:20 ◎ピラRefBody 猿渡	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 石松	14:50–15:20 ◎ピラTotalBody 三宅	15:10–15:40 ◎ピラHipLine 家田		14:30–15:20 ◎ピラB+ 今山	定休日	15:10–16:00 ◎ピラLower+ 井上	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 猿渡	
	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 三宅	15:30–16:00 ◎ピラControlF 中島			16:00–16:30 ◎ピラRefBody 猿渡	16:10–16:40 ◎ピラRefBody 中島		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 三宅	15:30–16:00 ◎ピラRefBody 上原	15:50–16:20 ◎ピラRefBody 猿渡			16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 中島			16:30–17:00 ◎ピラRefBody 猿渡	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 石松	16:30–17:20 ◎ピラB+ 今山		16:00–16:30 ◎ピラRefCore 三宅		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 井上		
				16:40–17:30 ◎ピラLower+ 三宅	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 岩根	17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 中島		16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 中島	16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 中島			16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 中島	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 三宅						17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 猿渡		16:30–17:00 ◎ピラRefBody 猿渡		17:00–17:30 ◎ピラRefBody 猿渡	
	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 中島	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 猿渡										17:30–18:00 ◎ピラStretchC 家田			17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 猿渡	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 石松	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 岩根	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 今山				17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 猿渡		
			18:00–18:30 ◎ピラStretchC 上原	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 三宅	18:00–18:45 Power Waist Shape 三宅	18:00–18:30 ◎ピラcore 上原				18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 三宅			18:00–18:30 ◎ピラStretchC 家田							18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 家田				17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 井上
	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 岩根	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 中島						18:10–19:00 ◎ピラLower+ 三宅	18:30–19:00 ◎ピラStretchC 上原		18:20–19:05 Power Waist Shape 三宅	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 家田						18:30–19:00 ◎ピラStretchC 岩根				18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 井上	
	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 岩根	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 三宅	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 猿渡	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 猿渡	19:10–20:00 ◎ピラB&A+ 中島			19:30–20:00 ◎ピラHipLine 家田	19:30–20:00 ◎ピラRefCore 家田	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 上原	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 三宅	19:30–20:00 ◎ピラcore 上原			18:50–19:40 ◎ピラLower+ 石松	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 石松	18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 猿渡	19:10–19:40 ◎ピラRefCore 三宅	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 岩根			18:50–19:40 ◎ピラLower+ 井上	19:15–20:00 Strong Hip&Legs 三宅	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 猿渡
	20:15–21:00 Boost Upper&Lower 三宅	20:30–21:00 ◎ピラTotalBody 三宅	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 猿渡	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 猿渡	20:30–21:00 ◎ピアPerBackBody 中島			20:30–21:00 ◎ピラStretchC 家田	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 家田	20:30–21:00 ◎ピラcore 上原	20:30–21:00 ◎ピラTotalBody 家田	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 上原			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 石松	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 猿渡	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 猿渡	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 三宅	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 三宅			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 井上	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 三宅	20:30–21:00 ◎ピラRefCore 家田

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Lower+ 三宅	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 三宅	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 渡辺	定休日	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 猿渡	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小山
				11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 猿渡	
11:50–12:40 ◎ピラB+ 三宅	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 三宅	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 渡辺			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小山
		12:50–13:20 ◎ピラRefBody 猿渡		12:50–13:20 ◎ピラChestSR 岩根	
13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 上原	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 猿渡				13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 家田
		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 猿渡		13:50–14:20 ◎ピラStretchC 岩根	
	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 家田				14:10–14:40 ◎ピラHipLine 家田
14:30–15:15 Boost Upper&Lower 渡辺		14:50–15:20 ◎ピラcore 上原		15:00–15:50 ◎ピラB+ 小山	
	15:15–15:45 ◎ピラRefCore 家田				15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 上原
15:50–16:20 ◎ピラRefBody 上原		15:50–16:35 Power Waist Shape 上原			
	16:15–17:05 ◎ピラH&L+ 猿渡				16:30–17:20 ◎ピラB+ 小山
16:50–17:20 ◎ピラHipLine 家田		17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 家田		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 小山	
	17:35–18:25 ◎ピラUpper+ 渡辺				
17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 家田		18:00–18:30 ◎ピラHipLine 家田			17:55–18:25 ◎ピラcore 上原
				18:10–19:00 ◎ピラLower+ 小山	
18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 渡辺	18:55–19:45 ◎ピラLower+ 渡辺				18:55–19:45 ◎ピラB+ 三宅
				19:30–20:00 ◎ピラStretchC 上原	
20:10–21:00 ◎ピラLower+ 渡辺	20:15–21:00 Boost Upper&Lower 渡辺			20:30–21:00 ◎ピラcore 上原	20:15–21:00 Boost Upper&Lower 三宅

【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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	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

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+