2026年7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06月19日02:05 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
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
10:30–11:20 ◎ビラB+ 三宅	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上原	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 岩根	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 猿渡	定休日	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 猿渡	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 岩根	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 家田	10:30–11:00 ◎ビラcore 三宅	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 猿渡	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 徳田	定休日	10:30–11:15 Strong Back&Arms 猿渡	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 家田	10:30–11:15 Strong Back&Arms 猿渡	10:30–11:00 SP 岩根	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 家田	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 猿渡	定休日	10:30–11:00 SP 岩根	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上原	10:30–11:00 SP 三宅	10:30–11:00 SP 上原	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 三宅
		11:30–12:00 ◎ビラStretchC 岩根	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 猿渡			11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 岩根	11:30–12:15 Power Waist Shape 家田	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 三宅	11:45–12:30 Strong Hip&Legs 猿渡	11:50–12:35 Strong Back&Arms 徳田		11:35–12:20 Power Waist Shape 家田	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 家田	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 猿渡	11:30–12:20 ◎ビラBackStyle 岩根	11:30–12:00 SP 家田	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 徳田		11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 岩根	11:50–12:35 Power Waist Shape 上原	11:30–12:00 ◎ビラTotalBody 三宅	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 上原	11:50–12:20 SP 三宅
11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 三宅	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 上原	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 家田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 家田		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 猿渡	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 猿渡	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 猿渡	12:50–13:35 Power Waist Shape 家田	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 三宅	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 家田			12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 三宅	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 徳田	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 徳田	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 上原	12:50–13:20 SP 上原	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 猿渡		12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 猿渡	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 徳田	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 徳田
13:10–13:40 ◎ビラcore 上原	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 家田	13:50–14:20 ◎ビラcore 上原	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 三宅		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 三宅	13:45–14:15 ◎ビラHipLine 岩根	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 徳田	14:05–14:55 ◎ビラLower+ 家田	14:20–15:05 Power Basic 三宅	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 上原			13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 三宅	14:20–14:50 ◎ビラcore 上原	13:50–14:20 SP 家田	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 猿渡	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 猿渡	13:10–13:55 Strong Back&Arms 猿渡	13:50–14:20 ◎ビラRefBody 猿渡			
14:10–14:55 Strong Hip&Legs 徳田	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 家田		15:00–15:45 Strong Hip&Legs 家田			14:45–15:30 Strong Back&Arms 猿渡	15:20–16:05 Strong Back&Arms 猿渡	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 徳田		15:30–16:15 Strong Hip&Legs 徳田				15:20–16:05 Strong Hip&Legs 徳田	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 徳田		15:00–15:45 Power Waist Shape 三宅		14:30–15:00 SP 家田	14:50–15:40 ◎ビラB&A+ 徳田	14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 徳田	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 上原
16:10–17:00 ◎ビラLower+ 上原	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 三宅	15:40–16:25 Strong Hip&Legs 猿渡	16:25–17:10 Boost Upper&Lower 三宅		16:40–17:25 Power Waist Shape 三宅	16:00–16:30 ◎ビラStretchC 上原				16:45–17:30 Power Waist Shape 家田			16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 家田		16:50–17:20 SP 家田		16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 三宅				15:30–16:00 SP 三宅	
		16:55–17:45 ◎ビラUpper+ 徳田				17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 三宅												17:00–17:30 ◎ビラRefBody 徳田					17:10–17:40 SP 家田
17:35–18:20 Power Waist Shape 上原	17:40–18:30 ◎ビラB+ 三宅		17:40–18:30 ◎ビラB+ 三宅		17:55–18:45 ◎ビラLower+ 三宅	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 三宅	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 徳田	17:35–18:20 Power Basic 三宅	17:30–18:15 Power Waist Shape 家田	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 上原		17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 岩根	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 猿渡	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 上原	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 上原	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 猿渡	18:00–18:30 SP 上原	17:20–18:05 Power Waist Shape 上原	17:50–18:20 SP 家田	18:00–18:30 SP 三宅	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 三宅	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 家田
		18:15–18:45 ◎ビラHipLine 岩根										18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 岩根							18:25–19:10 Boost Upper&Lower 猿渡				
18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 徳田	18:55–19:45 ◎ビラB&A+ 徳田	19:15–19:45 ◎ビラRefBody 猿渡			19:15–19:45 ◎ビラRefCore 家田	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 徳田	19:30–20:00 ◎ビラcore 上原	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 徳田	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 上原			19:20–19:50 ◎ビラStretchC 上原	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 徳田	19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 三宅	19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 岩根	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 三宅		19:30–20:00 ◎ビラRefBody 猿渡	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 猿渡	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 徳田	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 家田	19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 徳田
20:10–21:00 ◎ビラLower+ 徳田	20:15–21:00 Strong Hip&Legs 徳田	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 猿渡			20:15–21:00 Strong Hip&Legs 家田	20:30–21:00 ◎ビラRefBody 徳田	20:30–21:00 ◎ビラStretchC 上原	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 徳田	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 上原			20:10–21:00 ◎ビラLower+ 上原	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 徳田	20:30–21:00 ◎ビラcore 三宅	20:10–21:00 ◎ビラB+ 三宅	20:30–21:00 SP 上原		20:30–21:00 SP 家田	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 猿渡	20:15–21:00 Boost Upper&Lower 猿渡	20:30–21:00 SP 家田	20:30–21:00 ◎ビラRefBody 徳田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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 SP 上原	定休日	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳田	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳田	10:30–11:00 SP 岩根	10:30–11:00 SP 上原	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上原
11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 上原		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 徳田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 徳田	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 岩根	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 上原	11:50–12:20 SP 上原
12:30–13:15 Power Waist Shape 三宅		13:10–13:40 SP 家田	13:10–13:40 SP 三宅	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 猿渡	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 三宅	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 猿渡
13:50–14:35 Boost Upper&Lower 家田		14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 猿渡		13:50–14:20 SP 岩根	14:10–14:40 SP 三宅	14:00–14:45 Strong Back&Arms 猿渡
15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三宅		15:10–15:55 Strong Hip&Legs 徳田		14:50–15:35 Boost Upper&Lower 猿渡		15:15–15:45 SP 三宅
16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上原			17:00–17:45 Power Waist Shape 家田		16:15–17:00 Boost Upper&Lower 猿渡	
18:00–18:30 SP 家田		17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 猿渡	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 家田	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳田	17:30–18:15 Strong Back&Arms 猿渡	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 三宅
		19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 猿渡	19:10–19:40 SP 上原	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳田	18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 徳田	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 猿渡
		20:30–21:00 SP 家田	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上原	20:30–21:00 SP 家田	20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳田	20:30–21:00 SP 三宅

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	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

【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(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
16(木)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
16(木)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
17(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
17(金)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
18(土)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
18(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
20(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
20(月)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
21(火)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
21(火)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
22(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
22(水)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
23(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
23(木)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
23(木)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
24(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
24(金)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
25(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
25(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
27(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
27(月)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
28(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
28(火)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
29(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
29(水)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
29(水)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
30(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
30(木)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
31(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
31(金)	15:15–15:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
31(金)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子

◎ … 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+