2026年8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08月13日02:02 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 徳田	定休日	10:30-11:00 ◎ピラcore 三宅	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 徳田	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 三宅	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 宮崎	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 猿渡	10:30-11:00 SP 上原	定休日	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 三宅	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 徳田	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 徳田	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 岩根	臨時休業	臨時休業	定休日	10:30-11:00 ◎ピラcore 三宅	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 上原	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 貝沼	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 三宅	10:30-11:00 SP 上原	10:30-11:00 ◎ピラcore 三宅	定休日	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 上原
	11:40-12:25 Strong Hip&Legs 徳田		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 徳田	11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 猿渡	11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 猿渡	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 宮崎	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 猿渡	11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 上原		11:20-11:50 ◎ピラStretchC 岩根	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 徳田	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 徳田	11:20-11:50 SP 三宅				11:20-12:05 Strong Hip&Legs 徳田	11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 三宅	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 三宅	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 三宅	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 貝沼	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 貝沼		11:30-12:00 SP 上原
	12:50-13:20 SP 貝沼		12:30-13:00 ◎ピラRefCore 家田	12:10-12:40 SP 上原	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 徳田	12:50-13:20 ◎ピラControlF 貝沼	12:30-13:00 SP 貝沼	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 宮崎		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 徳田	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 貝沼	12:50-13:20 SP 上原	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 上原				12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 徳田	12:10-12:40 SP 貝沼	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 上原	12:30-13:00 SP 貝沼	12:30-13:00 SP 三宅	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 貝沼		12:30-13:00 ◎ピラHipLine 貝沼
	13:50-14:20 ◎ピラPerBackBody 猿渡		13:20-13:50 SP 三宅	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 岩根	13:20-14:05 Strong Hip&Legs 猿渡	13:40-14:10 SP 貝沼	13:20-14:05 Power Basic 貝沼	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 宮崎		13:20-14:05 Strong Back&Arms 徳田	13:40-14:10 ◎ピラHipLine 貝沼	13:40-14:10 ◎ピラStretchC 上原	13:00-13:50 ◎ピラJumpM 岩根				13:40-14:25 Power Basic 三宅	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 三宅	13:20-13:50 ◎ピラBackStyle 上原	13:20-13:50 ◎ピラcore 上原	13:20-13:50 ◎ピラStretchC 貝沼		13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 岩根	13:30-14:00 ◎ピラChestSR 貝沼
	14:50-15:20 ◎ピラRefBody 徳田		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 徳田		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 徳田	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 猿渡	14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 猿渡	14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 三宅		14:30-15:00 ◎ピラChestSR 岩根	14:40-15:10 SP 上原	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 宮崎	14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 三宅				●14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 宮崎		14:10-14:40 SP 三宅	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 三宅	14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 三宅			
	15:45-16:30 Power Basic 宮崎					15:40-16:10 ◎ピラPerBackBody 猿渡	15:20-15:50 ◎ピラRefBody 徳田	15:30-16:00 ◎ピラRefCore 宮崎			15:40-16:10 ◎ピラBackStyle 上原	15:20-15:50 ◎ピラRefBody 徳田										15:50-16:40 ◎ピラB+ 小田		
	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 宮崎		16:50-17:20 ◎ピラRefBody 徳田		17:00-17:30 SP 三宅	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 宮崎	17:00-17:30 SP 三宅	16:20-16:50 SP 三宅		17:10-17:40 SP 貝沼	16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 猿渡	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 三宅	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 徳田				16:00-16:30 SP 三宅	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 上原						
	18:00-18:30 SP 家田		17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 宮崎	17:50-18:20 ◎ピラHipLine 岩根	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 徳田	18:20-18:50 ◎ピラStretchC 上原	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 徳田	18:00-18:30 ◎ピラStretchC 貝沼		18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 猿渡	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 猿渡	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 宮崎	18:10-18:40 ◎ピラRefBody 徳田				17:20-17:50 ◎ピラcore 三宅	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 三宅		17:10-17:40 ◎ピラcore 貝沼		17:10-17:40 ◎ピラChestSR 岩根		
			19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 宮崎	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 宮崎	19:10-20:00 ◎ピラB+ 家田	19:20-19:50 SP 上原	19:00-19:45 Strong Hip&Legs 三宅			19:10-19:40 ◎ピラRefCore 宮崎		19:30-20:00 SP 三宅	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 猿渡				18:20-18:50 ◎ピラRefBody 徳田	18:10-18:40 SP 上原	18:30-19:00 ◎ピラControlF 貝沼	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 貝沼	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 上原	18:10-18:40 ◎ピラHipLine 小田		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 徳田
			20:30-21:00 SP 上原	20:10-21:00 ◎ピラJumpM 貝沼	20:30-21:00 ◎ピラRefBody 猿渡	20:15-21:00 Power Waist Shape 家田	20:15-21:00 Boost Upper&Lower 徳田			20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 猿渡		20:30-21:00 ◎ピラRefCore 宮崎	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 猿渡				19:20-20:05 Boost Upper&Lower 宮崎	19:10-19:40 ◎ピラStretchC 貝沼	19:30-20:00 ◎ピラHipLine 貝沼	19:30-20:00 SP 上原	19:20-19:50 SP 貝沼			19:30-20:00 ◎ピラRefCore 徳田
																	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 猿渡	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 貝沼	20:30-21:00 SP 上原	20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 上原	20:15-21:00 Power Waist Shape 上原			20:30-21:00 ◎ピラRefBody 猿渡

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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 貝沼	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 猿渡	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 徳田	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 貝沼	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 貝沼	定休日	10:30-11:00 ◎ピラControlF 貝沼
11:20-11:50 ◎ピラControlF 貝沼	11:40-12:25 Strong Back&Arms 猿渡	11:40-12:25 Strong Hip&Legs 徳田	11:40-12:10 SP 岩根	11:30-12:00 SP 上原		11:20-11:50 SP 宮崎
12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 上原	12:50-13:20 ◎ピラStretchC 上原	12:50-13:20 SP 三宅	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 岩根	12:30-13:00 ◎ピラBackStyle 上原		12:10-12:55 Power Basic 宮崎
13:00-13:30 SP 上原	13:40-14:10 SP 上原	13:40-14:10 ◎ピラRefBody 岩根		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 猿渡		13:20-14:10 ◎ピラLower+ 宮崎
13:50-14:20 ◎ピラcore 貝沼	14:30-15:00 ◎ピラRefBody 徳田	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 三宅		14:50-15:35 Power Basic 三宅		14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 猿渡
15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 三宅				16:00-16:30 SP 三宅		
17:00-17:30 ◎ピラRefBody 徳田		17:10-17:40 ◎ピラRefBody 猿渡		17:00-17:30 ◎ピラRefBody 猿渡		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 猿渡
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 三宅	18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 猿渡	18:10-18:40 SP 三宅	18:20-18:50 SP 岩根	18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 猿渡		18:30-19:00 ◎ピラRefBody 猿渡
19:20-20:05 Strong Back&Arms 徳田	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 徳田	19:10-19:40 ◎ピラPerBackBody 猿渡	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 猿渡			19:30-20:00 ◎ピラBackStyle 上原
20:30-21:00 ◎ピラRefBody 徳田	20:15-21:00 Boost Upper&Lower 徳田	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 猿渡	20:15-21:00 Boost Upper&Lower 猿渡			20:30-21:00 SP 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
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	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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

【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
1(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
1(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家田瑠香
3(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
3(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
4(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
5(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
6(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
6(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
7(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
7(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
8(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
8(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
10(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
11(火)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
12(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
12(水)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
13(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
17(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
18(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
18(火)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
19(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
19(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
20(木)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
20(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
21(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
21(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
21(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
24(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
25(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
25(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
26(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
27(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
27(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
28(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
28(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
29(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼
29(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅翔子
31(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮崎朱音
31(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上原翼

◎ … 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+