

2026年10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09月26日02:07 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)					
	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					
				定休日							定休日							定休日											
	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 猿渡	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 岩根	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 上原			10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 徳田	10:30-11:00 SP 上原	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 岩根	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 徳田	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 上原		10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 宮崎		10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 猿渡	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 宮崎	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 宮崎	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 猿渡		10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 猿渡	10:30-11:00 SP 上原		10:30-11:00 SP 貝沼	10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 徳田	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 徳田	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 徳田	10:30-11:00 SP 徳田	10:30-11:15 Power Basic 宮崎		
	11:30-12:20 SP 猿渡	11:30-12:00 ◎ヒラChestSR 岩根	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 上原			11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 徳田	11:30-12:00 ◎ヒラBackStyle 上原	11:20-11:50 SP 徳田		11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 上原		11:40-12:10 ◎ヒラRefCore 宮崎		11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 猿渡	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 宮崎	11:50-12:20 SP 宮崎	11:50-12:20 ◎ヒラPerBackBody 猿渡		11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 岩根	11:30-12:00 ◎ヒラcore 上原		11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 貝沼	11:30-12:20 ◎ヒラB+ 徳田	11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 上原	11:50-12:20 SP 徳田	11:20-11:50 ◎ヒラStretchC 岩根	11:40-12:10 SP 宮崎		
	12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 宮崎	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 猿渡	12:30-13:00 SP 徳田			12:50-13:20 ◎ヒラcore 上原	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 貝沼		12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 猿渡	12:50-13:20 SP 猿渡		12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 貝沼		12:50-13:20 SP 徳田	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 上原	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 徳田	12:50-13:35 Power Basic 貝沼		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 宮崎	12:30-13:15 Power Basic 貝沼		12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 上原	12:50-13:20 SP 猿渡	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 上原	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 宮崎		12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 上原		
	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 徳田	13:50-14:20 SP 猿渡	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 徳田			14:00-14:30 ◎ヒラPerBackBody 猿渡	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 宮崎	13:20-14:05 Ex45CヒラRefCore 岩根		14:10-14:55 Power Waist Shape 上原		13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 猿渡	13:40-14:10 ◎ヒラControlF 貝沼	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 上原	14:10-14:40 SP 猿渡	14:10-14:40 SP 徳田			14:10-14:55 Ex45CヒラRefCore 岩根	13:40-14:10 ◎ヒラRefBody 貝沼		13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 猿渡		14:10-14:40 SP 宮崎	13:20-14:05 Ex45CヒラRefCore 岩根	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 徳田			
	14:10-15:00 ◎ヒラB+ 徳田				定休日								定休日								定休日								
	14:40-15:10 ◎ヒラRefCore 宮崎																												
	15:40-16:10 ◎ヒラcore 貝沼																												
	16:40-17:30 ◎ヒラH&L+ 貝沼																												

[illegible]

強度	レッスンの名	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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	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RefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	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	◎ﾋﾞﾗcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
1(木) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
2(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
2(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	貝沼鈴夏
3(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
3(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
5(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原翼
5(月) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
6(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原翼
6(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
7(水) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
7(水) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
8(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
8(木) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
9(金) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
9(金) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
10(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
10(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	貝沼鈴夏
12(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
12(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
13(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
13(火) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	貝沼鈴夏
14(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
14(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
15(木) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
15(木) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
16(金) 17:05-17:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
16(金) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
17(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原翼
17(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	貝沼鈴夏
19(月) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
20(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
20(火) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原翼
22(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
22(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
23(金) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
24(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
24(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
26(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
26(月) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
27(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
28(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猿渡梨紗
28(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原翼
28(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原翼
29(木) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩根幹香
29(木) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子
30(金) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
30(金) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮崎朱音
31(土)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徳田日向子

○

… 常溫レッスン

●

… 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

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

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
場合はご愛顧いただけません。
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+

