# 2026年11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11月12日02:03 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(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) | 22日(日) | 23日(月) | 24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 | 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 | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 猿渡<br>11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 猿渡<br>12:50–13:40 ◎ビラLower+ 出口<br>14:10–14:40 ◎ビラRefBody 上原<br>15:10–15:40 ◎ビラRefCore 出口<br>17:40–18:25 Power Waist Shape 小田<br>18:50–19:40 ◎ビラLower+ 上原<br>20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 小田 | 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 渡邊<br>11:40–12:25 Boost Upper&Lower 上原<br>17:00–17:30 ◎ビラRefCore 岩根<br>17:50–18:40 ◎ビラLower+ 猿渡 | 10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 上原<br>11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 上原<br>12:50–13:20 Rin-Ballet 渡邊<br>13:50–14:40 ◎ビラLower+ 小田<br>16:40–17:10 ◎ビラRefBody 小田<br>17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 猿渡<br>18:55–19:40 Strong Back&Arms 渡邊<br>20:10–21:00 ◎ビラB+ 猿渡 | 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小田<br>11:50–12:20 ◎ビラStretchC 小田<br>12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 渡邊<br>13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 上原<br>15:10–15:40 ◎ビラRefCore 上原<br>17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 渡邊<br>18:55–19:40 Power Basic 出口<br>20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 出口 | 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 上原<br>11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 上原<br>12:50–13:20 ◎ビラControlF 渡邊<br>13:50–14:20 ◎ビラRefCore 渡邊<br>14:50–15:35 Strong Hip&Legs 出口<br>17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 渡邊<br>19:10–20:00 ◎ビラLower+ 猿渡<br>20:30–21:00 ◎ビラRefBody 猿渡 | 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 小田<br>11:40–12:10 ◎ビラRefCore 小田<br>12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 猿渡<br>13:40–14:10 ◎ビラStretchC 渡邊<br>14:30–15:00 Rin-Ballet 渡邊<br>15:25–16:10 Boost Upper&Lower 猿渡<br>16:40–17:10 ◎ビラRefBody 出口<br>17:40–18:30 ◎ビラLower+ 出口 | 定休日 | 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 出口<br>11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 出口<br>12:50–13:20 ◎ビラcore 上原<br>13:50–14:40 ◎ビラLower+ 小田<br>16:50–17:20 ◎ビラRefBody 小田<br>17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 渡邊<br>19:10–19:40 ◎ビラStretchC 渡邊<br>20:15–21:00 Power Basic 上原 | 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 小田<br>11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 渡邊<br>13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小田<br>14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 猿渡<br>17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 出口<br>19:10–20:00 ◎ビラLower+ 出口<br>20:30–21:00 ◎ビラControlF 渡邊 | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 出口<br>11:50–12:20 ◎ビラRefCore 出口<br>12:50–13:40 ◎ビラB+ 上原<br>14:10–14:40 ◎ビラRefBody 猿渡<br>15:10–16:00 ◎ビラLower+ 出口<br>18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 猿渡<br>19:30–20:00 ◎ビラBackStyle 上原<br>20:30–21:00 Rin-Ballet 渡邊 | 10:30–11:00 ◎ビラRefBody 猿渡<br>11:20–12:10 ◎ビラLower+ 猿渡<br>12:30–13:00 ◎ビラStretchC 小田<br>13:20–13:50 ◎ビラHipLine 岩根<br>14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 岩根<br>17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 上原<br>18:50–19:35 Power Waist Shape 上原<br>20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 小田 | 10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 小田<br>11:50–12:20 ◎ビラHipLine 小田<br>12:50–13:35 Strong Back&Arms 上原<br>14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 出口<br>15:30–16:00 ◎ビラRefBody 出口<br>18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 渡邊<br>19:10–20:00 ◎ビラLower+ 渡邊<br>20:30–21:00 ◎ビラRefCore 上原 | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 猿渡<br>11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 猿渡<br>12:30–13:15 Strong Hip&Legs 渡邊<br>13:40–14:10 ◎ビラRefCore 出口<br>14:30–15:20 ◎ビラLower+ 出口<br>15:40–16:10 ◎ビラcore 上原<br>16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 上原<br>18:00–18:30 ◎ビラStretchC 渡邊 | 定休日 | 10:30–11:00 ◎ビラHipLine 小田<br>11:30–12:00 SP 小田<br>12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 出口<br>13:50–14:20 Rin-Ballet 渡邊<br>14:50–15:40 ◎ビラLower+ 渡邊<br>16:10–17:00 ◎ビラLower+ 上原<br>18:10–18:40 ◎ビラcore 上原<br>19:10–20:00 ◎ビラH&L+ 上原<br>20:30–21:00 SP 出口 | 10:30–11:00 SP 渡邊<br>11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 渡邊<br>12:50–13:20 SP 猿渡<br>13:50–14:20 ◎ビラStretchC 小田<br>14:50–15:40 ◎ビラWaist+ 小田<br>19:10–19:40 ◎ビラBackStyle 上原<br>20:10–21:00 ◎ビラB+ 猿渡 | 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小田<br>11:50–12:20 ◎ビラHipLine 小田<br>12:50–13:40 ◎ビラLower+ 渡邊<br>16:10–16:40 ◎ビラControlF 渡邊<br>16:20–16:50 SP 出口<br>17:10–17:40 SP 猿渡<br>18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 猿渡<br>19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 出口<br>20:30–21:00 SP 出口 | 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 渡邊<br>11:30–12:20 ◎ビラLower+ 渡邊<br>12:50–13:40 ◎ビラB+ 猿渡<br>14:10–14:40 ◎ビラcore 上原<br>15:10–15:55 Strong Back&Arms 上原<br>19:10–19:40 SP 出口<br>20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 猿渡 | 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小田<br>11:50–12:20 SP 小田<br>12:50–13:35 Power Waist Shape 上原<br>15:50–16:20 ◎ビラBackStyle 上原<br>16:50–17:35 Boost Upper&Lower 猿渡<br>18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 猿渡<br>19:10–20:00 ◎ビラLower+ 出口<br>20:30–21:00 SP 出口 | 10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 渡邊<br>11:20–12:10 ◎ビラLower+ 渡邊<br>12:30–13:00 ◎ビラcore 上原<br>13:25–14:10 Strong Hip&Legs 小田<br>14:40–15:10 ◎ビラStretchC 小田<br>15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 上原<br>17:00–17:30 SP 出口<br>18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 出口 | 定休日 | 10:30–11:00 SP 猿渡<br>11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 猿渡<br>12:50–13:40 ◎ビラB+ 小田<br>14:10–14:40 ◎ビラcore 上原<br>15:10–15:40 ◎ビラBackStyle 上原<br>16:40–17:10 SP 出口<br>17:40–18:30 ◎ビラLower+ 出口 | 10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 上原<br>11:30–12:00 ◎ビラStretchC 上原<br>12:30–13:20 ◎ビラLower+ 渡邊<br>13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 出口<br>16:50–17:20 SP 渡邊<br>17:50–18:35 Power Basic 渡邊<br>19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 出口<br>20:30–21:00 SP 出口 |

| 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30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 |
| 10:30–11:00<br>◎ピラPerBackBody<br>猿渡 | 10:30–11:20<br>◎ピラLower+<br>猿渡 | 10:30–11:00<br>Rin-Ballet<br>渡邊 | 10:30–11:00<br>◎ピラHipLine<br>岩根 | 定休日 | 10:30–11:20<br>◎ピラLower+<br>渡邊 |
| 11:20–12:05<br>Ex45ピラRefCore<br>岩根 | 11:50–12:20<br>◎ピラPerBackBody<br>猿渡 | 11:30–12:20<br>◎ピラUpper+<br>渡邊 | 11:20–11:50<br>SP<br>小田 | | 11:50–12:20<br>SP<br>渡邊 |
| | | | 12:10–12:40<br>◎ピラcore<br>上原 | | |
| 12:50–13:20<br>SP<br>小田 | | 12:50–13:40<br>◎ピラH&L+<br>小田 | 13:00–13:45<br>Ex45ピラRefCore<br>岩根 | | 12:50–13:20<br>◎ピラHipLine<br>小田 |
| 13:50–14:40<br>◎ピラB&A+<br>出口 | | | | | 13:50–14:40<br>◎ピラB&A+<br>上原 |
| 15:00–15:30<br>SP<br>出口 | | | 15:20–16:10<br>◎ピラUpper+<br>上原 | | 15:10–15:40<br>◎ピラRefBody<br>上原 |
| | | | 16:40–17:10<br>SP<br>猿渡 | | |
| 17:40–18:10<br>◎ピラTotalBody<br>岩根 | 17:50–18:20<br>◎ピラControlF<br>渡邊 | 18:10–18:40<br>◎ピラTotalBody<br>渡邊 | 17:40–18:30<br>◎ピラLower+<br>猿渡 | | 18:10–19:00<br>◎ピラUpper+<br>小田 |
| 18:30–19:20<br>◎ピラUpper+<br>小田 | 18:50–19:40<br>◎ピラUpper+<br>渡邊 | 19:10–20:00<br>◎ピラLower+<br>小田 | | | 19:30–20:00<br>◎ピラPerBackBody<br>猿渡 |
| 19:40–20:10<br>SP<br>出口 | | | | | |
| 20:30–21:00<br>◎ピラControlF<br>渡邊 | 20:15–21:00<br>Power Waist Shape<br>小田 | 20:30–21:00<br>SP<br>小田 | | | 20:30–21:00<br>SP<br>猿渡 |

【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 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 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 | Ex45ピラRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 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 |

【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(月) | 11:30–12:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小田凪紗 |
| 16(月) | 20:30–21:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 17(火) | 10:30–11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 渡邊真衣 |
| 17(火) | 12:50–13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 猿渡梨紗 |
| 18(水) | 17:10–17:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 猿渡梨紗 |
| 18(水) | 20:30–21:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 19(木) | 16:20–16:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 19(木) | 19:10–19:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 20(金) | 11:50–12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小田凪紗 |
| 20(金) | 20:30–21:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 21(土) | 17:00–17:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 23(月) | 10:30–11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 猿渡梨紗 |
| 23(月) | 16:40–17:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 24(火) | 16:50–17:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 渡邊真衣 |
| 24(火) | 20:30–21:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 25(水) | 19:40–20:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 26(木) | 12:50–13:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小田凪紗 |
| 26(木) | 15:00–15:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 出口美里 |
| 27(金) | 20:30–21:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小田凪紗 |
| 28(土) | 11:20–11:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小田凪紗 |
| 28(土) | 16:40–17:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 猿渡梨紗 |
| 30(月) | 11:50–12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 渡邊真衣 |
| 30(月) | 20:30–21:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 猿渡梨紗 |

◎ … 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+