

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull イオン三好店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月29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。

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	③ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	③ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	③ビラB+	Basic+	50分
2.5	③ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	③ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	③ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	③ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	③ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	③ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	③ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	③ビラB&A+	Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

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)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	新垣理花
1(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	森菜々子
3(月)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	中田めぐ
3(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
3(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	森菜々子
4(火)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	中田めぐ
4(火)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	神山絵理
4(火)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	新垣理花
4(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	中田めぐ
5(水)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	濱田花連
5(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	新垣理花
5(水)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
5(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	新垣理花
6(木)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	森菜々子
6(木)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
6(木)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	中田めぐ
6(木)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	新垣理花
7(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
7(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	中田めぐ
7(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	森菜々子
7(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	中田めぐ
8(土)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	新垣理花
8(土)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	森菜々子
8(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
10(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	濱田花連
10(月)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	新垣理花
10(月)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	麻生優姫
10(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	中田めぐ
11(火)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	中田めぐ
11(火)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	新垣理花
11(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	中田めぐ
12(水)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	中田めぐ
12(水)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
12(水)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	濱田花連
13(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	森菜々子
13(木)	15:05-15:50	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
13(木)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	新垣理花
14(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	新垣理花
14(金)	13:45-14:30	1 見学会(2.45)	中田めぐ
14(金)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	森菜々子
15(土)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリ
15(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	濱田花連
15(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	中田めぐ
15(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	森菜々子
17(月)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	中田めぐ
17(月)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	新垣理花
17(月)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	濱田花連
18(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	濱田花連
18(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	新垣理花
18(火)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	中田めぐ
18(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	吉富依歩

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
19(水)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
19(水)	13:45-14:30	1 見学会(2.45)	新垣理花
19(水)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	森菜々子
20(木)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	中田めぐ
20(木)	13:45-14:30	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
20(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	森菜々子
20(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	森菜々子
21(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	森菜々子
21(金)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	森菜々子
21(金)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
22(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
22(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	新垣理花
22(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
24(月)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	中田めぐ
24(月)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	新垣理花
24(月)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	森菜々子
24(月)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	濱田花連
25(火)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	森菜々子
25(火)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	中田めぐ
26(水)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	濱田花連
26(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	中田めぐ
26(水)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
27(木)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	森菜々子
27(木)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
27(木)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	新垣理花
28(金)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	濱田花連
28(金)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	森菜々子
28(金)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	中田めぐ
29(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	神谷美咲アンジェリン
29(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	森菜々子
29(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	中田めぐ

- ◎ … 常温レッスン
- SP … 特別レッスン
- … 体験レッスン予約可能
- WS … プレミアムワークショップ
- … 10分講座
- (追加料金あり)

10分

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。



【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+

