2026年2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)

※2026年02月17日02:01 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
朝	定休日	10:00-10:30 ◎ピラChestSR 森	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 新垣	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 神谷	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 橋本	10:00-10:50 ◎ピラB+ 神谷	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 橋本	定休日	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 橋本	10:00-10:50 ◎ピラB+ 森	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 神谷	10:00-10:30 ◎ピラRefBody 新垣	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 森	10:00-10:30 ◎ピラRefBody 新垣	定休日	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 橋本	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 橋本	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 神谷	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 神谷	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 新垣	10:00-10:30 ◎ピラRefBody 橋本	定休日	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 橋本	10:00-10:30 ◎ピラRefCore 神谷
		11:00-11:50 ◎ピラB+ 神谷	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 神谷	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 橋本	11:20-12:10 ◎ピラB+ 新垣	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 村松	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 村松		11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 新垣	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 小林	11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 濵田	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 濵田	11:20-12:10 ◎ピラB+ 新垣	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 村松		11:20-11:50 ◎ピラRefBody 麻生	11:20-11:50 ◎ピラRefCore 帯野	11:20-12:10 ◎ピラB+ 帯野	11:10-11:40 ◎ピラRefCore 神谷	11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 神谷	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 大岡		11:20-11:50 ◎ピラRefCore 神谷	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 新垣
昼		12:20-12:50 ◎ピラRefCore 神谷	12:40-13:30 ◎ピラB+ 神谷	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 橋本	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 新垣	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 村松	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 濵田		12:40-13:30 ◎ピラB+ 新垣	12:40-13:10 ◎ピラControlF 小林	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 橋本	12:00-12:50 ◎ピラB+ 神谷	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 新垣	12:20-12:50 ◎ピラRefCore 神谷		12:20-13:10 ◎ピラB+ 帯野	12:20-13:10 ◎ピラB+ 帯野	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 帯野	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 橋本	12:30-13:20 ◎ピラB+ 神谷	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 大岡		12:20-12:50 ◎ピラRefBody 吉井	12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 新垣
		13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 橋本	14:00-14:30 ◎ピラChestSR 森	13:40-14:30 ◎ピラB+ 新垣	14:00-14:30 ◎ピラChestSR 森		13:40-14:30 ◎ピラB+ 神谷		14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 森	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 新垣		13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 神谷	13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 神谷	13:20-13:50 ◎ピラPerBackBody 森		13:40-14:10 ◎ピラRefCore 帯野	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 神谷	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 橋本	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 橋本		13:40-14:10 ◎ピラTotalBody 濵田		13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 吉井	13:40-14:10 ◎ピラRefCore 磯貝
				15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 森			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 村松				15:40-16:10 ◎ピラRefCore 森			14:20-15:10 ◎ピラLower+ 村松		14:40-15:10 ◎ピラRefBody 橋本							14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 神谷	
		16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 橋本			16:00-16:50 ◎ピラLower+ 橋本									15:40-16:30 ◎ピラLower+ 村松				16:00-16:30 ◎ピラRefCore 帯野			15:40-16:10 ◎ピラRefBody 橋本		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 吉井	
			17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 新垣	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 橋本	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 橋本		16:40-17:30 ◎ピラLower+ 村松		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 橋本	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 森	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 神谷	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 新垣	16:40-17:10 ◎ピラRefCore 神谷 17:40-18:10 ◎ピラChestSR 森	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 村松		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 橋本	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 神谷 17:40-18:10 ◎ピラRefBody 橋本	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 神谷	17:20-17:50 ◎ピラcore 濵田		16:40-17:30 ◎ピラLower+ 橋本		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 橋本	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 神谷
夜		18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 森	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 新垣	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 橋本	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 橋本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 村松	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 橋本		18:40-19:10 ◎ピラRefBody 橋本	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 小林	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 森	18:20-19:10 ◎ピラB+ 新垣	18:40-19:30 ◎ピラB+ 神谷	18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 森		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 新垣	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 帯野	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 新垣	18:20-19:10 ◎ピラB+ 濵田	18:20-19:10 ◎ピラB+ 新垣	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 大岡		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 神谷	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 神谷
		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラB+ 森	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 新垣	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 新垣	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 新垣			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 森		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 橋本	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 橋本			19:40-20:30 ◎ピラB+ 帯野	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 濵田				19:40-20:30 ◎ピラB+ 新垣
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 橋本	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 濵田	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 森	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 森	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 新垣			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 森	21:00-21:50 ◎ピラB+ 新垣		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 橋本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 橋本			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 新垣	21:00-21:50 ◎ピラB+ 新垣	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 橋本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 橋本	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 濵田				21:00-21:30 ◎ピラRefBody 磯貝

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:00-10:50 ◎ピラB+ 神谷	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 濵田	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 神谷	10:00-10:50 ◎ピラB+ 新垣
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 遠島	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 遠島	11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 今本	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 神谷
12:40-13:10 ◎ピラRefBody 新垣	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 遠島	12:20-13:10 ◎ピラB+ 今本	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 神谷
13:40-14:30 ◎ピラLower+ 遠島	14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 新垣	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 濵田	
			15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 濵田
17:00-17:50 ◎ピラB+ 神谷	17:20-17:50 ◎ピラcore 濵田	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 今本	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 神谷
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 遠島	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 遠島	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 神谷	18:00-18:50 ◎ピラB+ 新垣
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 新垣	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 新垣	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 神谷	
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 新垣	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 新垣	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 濵田	

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30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

◎ … 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+