2026年5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05月22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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
	10:00–10:50 ◎ピラB+ 遠島	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 遠島		10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 新垣	10:00–10:50 ◎ピラB+ 杉元	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 杉元	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 遠島	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 新垣	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 新垣		10:00–10:30 ◎ピラRefCore 神谷	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 遠島	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 遠島	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 神谷	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 遠島	10:00–10:50 ◎ピラB+ 遠島		10:00–10:50 ◎ピラB+ 神谷	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 新垣	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 新垣	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 遠島	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 杉元	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 新垣	
	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 濵田	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 遠島		11:20–11:50 ◎ピラRefCore 神谷	11:20–11:50 ◎ピラcore 濵田	11:20–12:10 ◎ピラB+ 新垣	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 杉元	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 濵田	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 神谷		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 濵田	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 濵田	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 遠島	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 神谷	11:00–11:50 ◎ピラB+ 神谷	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 杉元		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 遠島	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 濵田	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 濵田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 神谷	11:20–12:10 ◎ピラB+ 遠島	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 杉元	
	12:20–12:50 ◎ピラBackStyle 濵田	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 濵田		12:20–13:10 ◎ピラB+ 神谷	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 濵田	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 新垣	●12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 新垣	12:15–13:05 ◎ピラLower+ 遠島	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 神谷		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 新垣	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 神谷	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 遠島	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 杉元	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 杉元	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 杉元		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 杉元	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 新垣	12:00–12:30 ◎ピラcore 濵田	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 新垣	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 神谷	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 杉元	
	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 杉元	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 杉元		13:40–14:10 ◎ピラcore 濵田	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 新垣	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 濵田	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 遠島		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 遠島		13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 濵田	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 神谷	13:40–14:10 ◎ピラcore 濵田	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 杉元	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 杉元	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 神谷		14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 神谷	13:35–14:25 ◎ピラB+ 杉元	13:00–13:50 ◎ピラB+ 新垣	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 遠島	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 神谷	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 神谷	
		14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 杉元		14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 濵田	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 杉元	14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 杉元			15:00–15:30 ◎ピラRefCore 神谷		14:40–15:30 ◎ピラB+ 神谷	15:00–15:50 ◎ピラB+ 遠島	14:40–15:25 Power Basic 濵田			15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 新垣			15:00–15:30 ◎ピラcore 濵田		14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 新垣	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 杉元	
	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 遠島	16:30–17:20 ◎ピラB+ 遠島		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 遠島	16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 濵田	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 濵田	16:00–16:50 ◎ピラB+ 杉元		16:00–16:50 ◎ピラB+ 新垣				15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 濵田	16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 神谷	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 神谷	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 神谷		15:20–16:10 ◎ピラB+ 遠島		15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 新垣		16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 遠島	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 杉元	
	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 遠島	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 濵田		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 新垣	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 濵田		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 遠島	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 濵田	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 遠島		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 遠島					17:40–18:10 ◎ピラRefBody 新垣		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 神谷	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 杉元	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 新垣	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 神谷			
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 杉元			18:40–19:10 ◎ピラRefCore 濵田	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 新垣	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 濵田	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 遠島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 神谷	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 遠島		17:40–18:10 ◎ピラcore 濵田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 濵田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 濵田	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 神谷	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 新垣	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 遠島		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 杉元	18:40–19:30 ◎ピラB+ 杉元	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 濵田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 神谷	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 杉元	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 杉元	
	20:00–20:30 ◎ピラcore 濵田						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 杉元	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 杉元			18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 濵田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 神谷	19:40–20:30 ◎ピラB+ 遠島	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 杉元	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 遠島			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 遠島	20:00–20:30 ◎ピラcore 濵田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 杉元	19:40–20:30 ◎ピラB+ 遠島	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 神谷		
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 杉元						21:00–21:50 ◎ピラB+ 杉元	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 遠島			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 新垣	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 神谷	21:00–21:30 ◎ピラcore 濵田	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 濵田	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 杉元			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 杉元	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 遠島	21:00–21:30 ◎ピラcore 濵田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 新垣	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 神谷		
											21:00–21:30 ◎ピラRefBody 新垣			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 杉元										

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	–
10:00–10:30 ◎ピラRefCore 遠島	10:00–10:50 ◎ピラB+ 新垣	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 神谷	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 新垣	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 神谷	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 杉元	定休日
11:00–11:50 ◎ピラB+ 神谷	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 遠島	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 遠島	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 濵田	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 濵田	11:20–12:10 ◎ピラB+ 神谷	
12:20–13:05 Boost Upper&Lower 濵田	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 杉元	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 濵田	12:15–13:05 ◎ピラB+ 遠島	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 濵田	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 新垣	
	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 杉元	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 濵田	13:35–14:05 ◎ピラRefCore 遠島	13:20–13:50 ◎ピラRefBody 新垣	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 新垣	
	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 神谷		14:35–15:25 ◎ピラB&A+ 新垣	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 新垣	15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 新垣	
	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 遠島	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 遠島 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 杉元	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 新垣	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 神谷	16:20–17:10 ◎ピラB+ 神谷	
17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 新垣	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 神谷	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 濵田	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 遠島	18:20–19:10 ◎ピラB+ 神谷	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 杉元	
19:00–19:30 ◎ピラcore 濵田	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 神谷	19:55–20:45 ◎ピラUpper+ 遠島	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 濵田	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 濵田	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 杉元	
20:00–20:30 ◎ピラRefBody 新垣			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 濵田			
21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 杉元	21:00–21:50 ◎ピラB+ 遠島	21:15–21:45 ◎ピラRefCore 遠島	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 遠島	21:00–21:45 Power Basic 新垣		

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+