2026年7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06月27日02:05 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	10:00–10:30 ◎ビラRefCore 杉元	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 麻生	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 杉元	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 新垣		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 神谷	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 新垣	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 神谷	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 麻生	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 麻生	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 麻生		10:00–10:45 Power Waist Shape 濵田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 新垣	10:00–10:30 ◎ビラRefCore 杉元	10:00–10:30 SP 新垣	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 杉元	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 麻生		10:00–10:30 ◎ビラChestSR 新垣	10:00–10:30 SP 神谷	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 新垣		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 新垣
	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 神谷	11:20–12:05 Power Basic 神谷	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 新垣	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 神谷		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 濵田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 麻生	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 神谷	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 神谷	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 麻生	11:20–12:10 ◎ビラB+ 濵田		11:15–11:45 ◎ビラBackStyle 濵田	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 神谷	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 杉元	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 麻生	11:20–11:50 SP 神谷	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 杉元		11:00–11:30 SP 濵田	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 杉元	11:20–12:10 ◎ビラB+ 麻生		11:20–11:50 SP 新垣
	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 神谷	12:35–13:25 ◎ビラH&L+ 杉元	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 麻生	12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 神谷		12:20–13:10 ◎ビラB+ 神谷	12:40–13:10 ◎ビラcore 麻生	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 新垣	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 新垣	12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 新垣	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 神谷		12:15–13:05 ◎ビラLower+ 杉元	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 麻生	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 神谷	12:20–13:10 ◎ビラB+ 新垣	12:20–13:05 Power Waist Shape 神谷	12:40–13:10 SP 杉元		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 麻生	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 杉元	12:40–13:10 SP 神谷		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 麻生
	13:40–14:10 ◎ビラChestSR 新垣	13:55–14:25 ◎ビラcore 濵田	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 新垣	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 杉元		13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 杉元	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 新垣	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 杉元	14:00–14:45 Power Basic 麻生	13:20–13:50 ◎ビラHipLine 濵田	13:55–14:25 ◎ビラTotalBody 神谷		13:35–14:05 ◎ビラRefBody 麻生	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 麻生	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 神谷	14:00–14:30 SP 濵田	13:35–14:25 ◎ビラLower+ 濵田	13:40–14:10 ◎ビラChestSR 新垣		13:20–14:05 Power Basic 麻生	13:35–14:05 ◎ビラRefBody 麻生	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 神谷		13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 神谷
	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 杉元			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 新垣	定休日	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 濵田	15:00–15:30 ◎ビラChestSR 新垣		15:30–16:00 ◎ビラRefBody 麻生		15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 麻生	定休日			15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 濵田		15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 杉元	15:20–16:10 ◎ビラB+ 麻生	定休日		14:35–15:20 Strong Back&Arms 麻生		臨時休業	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 麻生
	15:55–16:25 ◎ビラTotalBody 神谷	16:20–17:10 ◎ビラB+ 神谷	16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 杉元	16:10–16:40 ◎ビラBackStyle 新垣		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 杉元	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 新垣	15:40–16:30 ◎ビラB+ 神谷			16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 杉元		16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 神谷	15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 新垣	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 杉元	16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 新垣		16:40–17:10 ◎ビラcore 麻生			16:00–16:30 SP 麻生		16:20–17:10 ◎ビラB+ 神谷
	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 新垣	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 神谷	17:20–18:10 ◎ビラB+ 杉元	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 杉元		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 新垣	17:00–17:50 ◎ビラB+ 新垣	17:00–17:50 ◎ビラB+ 新垣	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 杉元		17:40–18:30 ◎ビラRefCore 濵田		17:00–17:50 ◎ビラB+ 濵田	17:10–17:40 ◎ビラChestSR 新垣	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 杉元	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 新垣	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 杉元	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 杉元		16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 濵田	17:20–18:10 ◎ビラB+ 神谷	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 新垣		17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 新垣
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 杉元	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 杉元	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 新垣	18:30–19:00 ◎ビラcore 濵田		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 杉元	18:25–19:15 ◎ビラB+ 濵田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 杉元	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 神谷	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 神谷	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 杉元		18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 杉元	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 神谷	18:40–19:10 ◎ビラcore 濵田	18:40–19:10 SP 麻生	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 濵田	19:00–19:30 SP 新垣		18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 新垣	19:00–19:30 SP 麻生	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 新垣		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 神谷
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 神谷	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 濵田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 麻生			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 濵田	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 麻生	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 杉元	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 神谷	19:40–20:30 ◎ビラB+ 神谷			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 麻生	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 神谷	19:40–20:30 ◎ビラB+ 神谷	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 麻生	19:40–20:30 ◎ビラB+ 神谷				20:00–20:30 SP 杉元	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 麻生		20:00–20:30 SP 神谷
	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 新垣	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 杉元	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 麻生			21:00–21:50 ◎ビラB+ 杉元	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 濵田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 新垣	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 新垣	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 濵田			21:00–21:30 ◎ビラcore 麻生	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 麻生	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 神谷	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 濵田	21:00–21:30 SP 濵田			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 麻生	21:00–21:30 SP 神谷		21:00–21:30 ◎ビラcore 麻生

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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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TotalBody	Total Body	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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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	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(木)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣理花
16(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田花連
16(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	麻生優姫
17(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田花連
18(土)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉元木の実
18(土)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣理花
20(月)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田花連
20(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	麻生優姫
21(火)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉元木の実
22(水)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
22(水)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	麻生優姫
22(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
24(金)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣理花
24(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
25(土)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉元木の実
25(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣理花
27(月)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉元木の実
27(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣理花
28(火)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	麻生優姫
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉元木の実
29(水)	12:15–12:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田花連
29(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田花連
30(木)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	神谷美咲アンジェリン
31(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣理花
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	麻生優姫

◎ … 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+