2026年6月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール羽生店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月09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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 村上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 芝原	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 知念	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 森	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 長嶋	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 森	定休日	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 知念	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 森	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 知念	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 森	09:30–10:20 ◎ビラB+ 知念	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 芝原	定休日	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 長嶋	09:30–10:20 ◎ビラB+ 村上	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 森	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 知念	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 村上	09:30–10:15 Power Waist Shape 村上	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 森	09:30–10:15 Strong Back&Arms 森	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長嶋
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 村上	●10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 知念	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 知念	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 森	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 芝原	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 村上		10:45–11:15 ◎ビラStretchC 知念	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 森	10:50–11:35 Power Basic 知念	10:45–11:15 ◎ビラRefBody 森	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 知念	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 芝原		10:30–11:15 Power Waist Shape 知念	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 村上	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 森	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 知念	10:45–11:35 ◎ビラB+ 村上	10:45–11:35 ◎ビラH&L+ 長嶋		10:45–11:15 ◎ビラRefBody 森	10:45–11:35 ◎ビラH&L+ 森	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 村上
	12:10–12:55 Power Basic 森	12:05–12:35 ◎ビラTotalBody 知念	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 芝原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 芝原	●11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 森	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 芝原		11:45–12:35 ◎ビラWaist+ 村上	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 知念	12:05–12:55 ◎ビラLower+ 芝原	11:45–12:35 ◎ビラWaist+ 村上	12:05–12:35 ◎ビラRefCore 村上	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 知念		11:45–12:35 ◎ビラLower+ 芝原	12:05–12:35 ◎ビラcore 長嶋	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 村上	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 長嶋	12:05–12:35 ◎ビラRefBody 長嶋	12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 村上		11:45–12:35 ◎ビラB+ 村上	12:05–12:35 ◎ビラRefCore 村上	11:50–12:40 ◎ビラB+ 村上
	13:25–13:55 ◎ビラStretchC 知念	13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 芝原	13:00–13:30 ◎ビラcore 長嶋	13:10–14:00 ◎ビラB+ 村上		13:10–13:40 ◎ビラcore 長嶋		13:05–13:55 ◎ビラLower+ 芝原	13:05–13:35 ◎ビラRefBody 知念	13:25–13:55 ◎ビラTotalBody 長嶋	13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 芝原	13:05–13:55 ◎ビラH&L+ 森	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 知念		13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 芝原	13:05–13:55 ◎ビラLower+ 芝原	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 芝原	13:10–13:55 Power Basic 森	13:05–13:55 ◎ビラWaist+ 村上	13:25–13:55 ◎ビラStretchC 知念		13:05–13:55 ◎ビラWaist+ 村上	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 芝原	
						14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 芝原			14:05–14:55 ◎ビラUpper+ 村上				14:10–15:00 ◎ビラB+ 村上						14:25–15:15 ◎ビラLower+ 森	14:25–15:15 ◎ビラLower+ 森				
						15:30–16:00 ◎ビラRefBody 森		16:05–16:35 ◎ビラRefBody 知念			15:45–16:30 Strong Hip&Legs 森	16:10–17:00 ◎ビラLower+ 芝原	15:30–16:00 ◎ビラRefCore 村上				15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 森			15:45–16:15 ◎ビラRefBody 長嶋					
	●17:05–17:55 ◎ビラWaist+ 村上	17:05–17:35 ◎ビラcore 長嶋	17:05–17:55 ◎ビラUpper+ 芝原	16:55–17:45 ◎ビラLower+ 芝原		●16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 森		17:05–17:55 ◎ビラUpper+ 芝原		17:05–17:55 ◎ビラUpper+ 芝原	17:00–17:50 ◎ビラB+ 村上	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 芝原			17:00–17:45 Boost Upper&Lower 芝原	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 芝原	17:10–17:55 Power Basic 村上	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 森	17:00–17:30 ◎ビラcore 長嶋	16:45–17:30 Power Basic 森		17:10–17:40 ◎ビラRefCore 森	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 芝原	
						17:45–18:35 ◎ビラWaist+ 村上						17:30–18:00 ◎ビラStretchC 知念	17:45–18:35 ◎ビラH&L+ 知念											
	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 森	18:05–18:55 ◎ビラUpper+ 芝原	18:25–19:10 Power Basic 知念	18:15–19:05 ◎ビラB&A+ 森	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 村上			18:25–19:10 Power Basic 村上	18:05–18:55 ◎ビラLower+ 村上	18:25–18:55 ◎ビラcore 長嶋	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 芝原	18:30–19:15 Strong Back&Arms 森			18:15–19:00 Strong Hip&Legs 知念	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 長嶋	18:25–19:15 ◎ビラLower+ 芝原	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 長嶋	●18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 知念	●18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 森		18:10–18:55 Power Basic 村上	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 森	18:10–18:40 ◎ビラcore 長嶋
	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 知念	●19:25–20:15 ◎ビラH&L+ 長嶋	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 芝原	19:35–20:05 ◎ビラRefCore 村上	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 長嶋			19:40–20:10 ◎ビラRefCore 村上	19:25–20:15 ◎ビラB+ 村上	19:25–20:10 Boost Upper&Lower 知念	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 芝原	19:45–20:15 ◎ビラRefBody 森			19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 知念	19:20–20:05 Strong Hip&Legs 長嶋	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 芝原	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 知念	19:20–20:10 ◎ビラB+ 森			19:25–20:15 ◎ビラUpper+ 芝原	19:20–20:05 Power Waist Shape 村上	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 森
	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 知念	20:40–21:30 ◎ビラB+ 森	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 長嶋	●20:35–21:25 ◎ビラWaist+ 村上	20:35–21:20 Boost Upper&Lower 芝原			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 芝原	●20:45–21:35 ◎ビラB&A+ 森	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 長嶋	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 村上	20:45–21:35 ◎ビラWaist+ 村上			20:50–21:20 ◎ビラcore 長嶋	20:35–21:25 ◎ビラWaist+ 村上	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 村上	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 長嶋	20:40–21:25 Power Waist Shape 森			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 芝原	20:35–21:25 ◎ビラB+ 村上	20:30–21:15 Strong Back&Arms 森

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 知念	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 長嶋	09:30-10:20 ◎ピラB+ 知念	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 長嶋	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 芝原
10:50-11:20 ◎ピラStretchC 知念	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 知念	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 知念		10:45-11:15 ◎ピラRefCore 村上	10:45-11:35 ◎ピラLower+ 芝原
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 長嶋	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 森	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 芝原		11:45-12:30 Strong Back&Arms 知念	12:05-12:55 ◎ピラB&A+ 森
13:10-13:40 ◎ピラcore 長嶋	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 森	13:25-14:10 Strong Hip&Legs 森			13:25-13:55 ◎ピラTotalBody 知念
	14:30-15:00 ◎ピラStretchC 知念	14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 森			
		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 芝原			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 芝原
17:00-17:45 Power Waist Shape 村上	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 芝原	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 知念			
					17:50-18:20 ◎ピラcore 長嶋
18:15-19:05 ◎ピラB+ 村上	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 森	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 森		18:50-19:20 ◎ピラRefCore 村上	18:50-19:35 Power Basic 知念
19:35-20:25 ◎ピラH&L+ 知念	19:35-20:05 ◎ピラcore 長嶋			19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 知念	20:05-20:55 ◎ピラH&L+ 知念
20:55-21:25 ◎ピラRefCore 村上	20:35-21:25 ◎ピラUpper+ 芝原			20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 知念	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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
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

◎ … 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）

【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+