2026年7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16日02:09 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	Aスタジオ
	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 村上	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 知念	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 知念	09:30–10:20 ◎ピラB+ 知念	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 森	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 知念	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 知念	定休日	09:30–10:15 Power Waist Shape 知念	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 知念	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村上	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 村上	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 森	09:30–10:15 Strong Back&Arms 森	定休日	09:30–10:00 SP 知念	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 持田	09:30–10:15 Power Basic	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 村上	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 森
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 芝原	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 知念	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 村上	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 村上		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 知念	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 森	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 芝原	10:50–11:35 Power Basic 知念	10:50–11:20 ◎ピラcore 長嶋		10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 知念	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 知念	10:50–11:35 Strong Back&Arms 森	10:45–11:15 ◎ピラRefCore 森	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 芝原	10:45–11:15 SP 森		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 芝原	●10:45–11:35 ◎ピラControlF 長嶋	●10:45–11:35 ◎ピラLower+	10:50–11:20 SP 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 知念
	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 村上	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 芝原	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 村上	12:10–12:40 ◎ピラControlF 長嶋		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 村上	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 知念	12:05–12:35 ◎ピラControlF 長嶋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 芝原	12:05–12:35 ◎ピラRefCore 知念	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 村上		12:00–12:30 ◎ピラcore 長嶋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 村上	12:05–12:55 ◎ピラH&L+ 森	11:45–12:15 SP 森	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 森	11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 知念		11:50–12:20 ◎ピラControlF 長嶋	11:50–12:40 ◎ピラB+ 知念	12:05–12:35 SP	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 持田	12:10–12:40 SP 村上
	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 知念			13:10–14:00 ◎ピラLower+ 知念		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 森	13:10–14:00 ◎ピラJumpM 森	13:05–13:55 ◎ピラB&A+ 長嶋	13:10–14:00 ◎ピラB+ 知念		13:05–13:55 ◎ピラJumpM 森		13:05–13:55 ◎ピラLower+ 芝原	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 知念	13:25–13:55 ◎ピラRefCore 村上	12:55–13:45 ◎ピラB+ 村上	13:05–13:35 SP 森	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 村上		13:10–13:40 SP 森	●13:05–13:55 ◎ピラWaist+	13:10–14:00 ◎ピラB+ 村上	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 村上
				14:30–15:15 Power Waist Shape 村上														14:20–14:50 SP 知念		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 芝原				
				15:45–16:15 ◎ピラStretchC 長嶋			15:55–16:40 Boost Upper&Lower 森							15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 村上				15:20–16:10 ◎ピラLower+ 芝原		15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 村上				
		16:50–17:20 ◎ピラRefCore 村上		16:45–17:15 ◎ピラcore 長嶋		16:55–17:45 ◎ピラB&A+ 村上	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 村上		17:05–17:55 ◎ピラWaist+ 村上	16:55–17:40 Strong Back&Arms 森			17:00–17:30 ◎ピラRefBody 知念	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 森	16:35–17:25 ◎ピラJumpM 森	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 芝原	17:10–17:40 ◎ピラcore 長嶋	16:40–17:30 ◎ピラB+ 村上		17:00–17:30 SP 長嶋	●16:50–17:40 ◎ピラB&A+	17:20–17:50 ◎ピラControlF 長嶋	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 知念
	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 芝原																							
		17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 村上		17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 村上		18:15–18:45 ◎ピラStretchC 長嶋	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 森	18:15–18:45 ◎ピラRefBody 森	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 芝原	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 森			18:00–18:50 ◎ピラLower+ 芝原		17:55–18:40 Power Waist Shape 森	18:20–18:50 SP 森	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 芝原	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 芝原		18:00–18:45 Boost Upper&Lower 芝原	18:25–18:55 SP 村上	●18:10–19:00 ◎ピラUpper+	18:20–18:50 SP 知念	18:10–18:40 SP 森
	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 芝原		18:30–19:00 ◎ピラRefCore 村上											18:30–19:00 ◎ピラRefCore 村上										
		19:10–20:00 ◎ピラLower+ 芝原				19:15–20:00 Strong Hip&Legs 森		19:15–20:00 Power Basic 長嶋		19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 知念			19:20–20:05 Boost Upper&Lower 芝原		19:10–20:00 ◎ピラLower+ 村上									19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 持田
	19:45–20:15 ◎ピラStretchC 知念		19:30–20:15 Strong Hip&Legs 長嶋				19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 村上		19:40–20:10 ◎ピラRefCore 村上					19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 森		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 芝原	19:40–20:10 SP 長嶋				19:25–20:15 ◎ピラLower+ 芝原	19:30–20:00 SP			
	20:45–21:30 Strong Hip&Legs 知念	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 芝原	20:45–21:15 ◎ピラStretchC 長嶋			20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 森	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 知念	20:30–21:20 ◎ピラJumpM 森	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 村上	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 芝原			20:35–21:25 ◎ピラH&L+ 長嶋	20:50–21:20 ◎ピラRefBody 森	20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 村上	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 芝原	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 芝原			20:45–21:30 Boost Upper&Lower 芝原	●20:30–21:20 ◎ピラB+	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 持田	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 持田

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
09:30–10:00 ◎ピラControlF 長嶋		09:30–10:00 ◎ピラcore 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 芝原	09:30–10:00 SP 村上	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 芝原	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 知念
10:30–11:15 Boost Upper&Lower 芝原		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 知念	10:50–11:20 SP 森	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 村上	10:45–11:35 ◎ピラB&A+ 知念	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 森
11:45–12:35 ◎ピラWaist+ 知念		11:50–12:20 SP 知念	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 森	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 持田	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 芝原	11:50–12:20 SP 知念
13:05–13:35 SP 長嶋		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 持田	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 知念		13:20–13:50 SP 知念	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 持田
14:05–14:55 ◎ピラLower+ 芝原	定休日					
15:25–15:55 SP 森						16:05–16:50 Boost Upper&Lower 持田
16:25–17:15 ◎ピラH&L+ 森		17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 知念	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 芝原	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 持田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 芝原	17:20–17:50 ◎ピラControlF 長嶋
17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 芝原		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 持田	18:10–18:40 SP 知念	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 持田	18:20–18:50 SP 森	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 知念
		19:30–20:00 SP 長嶋	19:10–20:00 ◎ピラB+ 村上	19:30–20:20 ◎ピラB+ 村上	19:20–20:10 ◎ピラJumpM 森	19:40–20:10 SP 森
		20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 持田	20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 村上	20:50–21:20 SP 長嶋	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 持田	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 森

【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JumpM	Jump Movement+	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
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)	11:45–12:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
16(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
17(金)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
17(金)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
18(土)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
18(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
20(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
20(月)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
21(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
21(火)	18:25–18:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
22(水)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	
22(水)	19:30–20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	
23(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
23(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
24(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
24(金)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
25(土)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
25(土)	15:25–15:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
27(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
27(月)	19:30–20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
28(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
28(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
29(水)	20:50–21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
30(木)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
30(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
31(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
31(金)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃

◎ … 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+