

2026年9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09月13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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	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 ◎ヒラUpper+ 持田	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 森	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 持田	09:30-10:15 Power Basic 森	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 村上		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 知念	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 森	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 芝原			09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 森	09:30-10:15 Ex45℃ラcore 長嶋	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 長嶋	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 知念	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 持田	09:30-10:00 SP 知念	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 森	09:30-10:00 SP 知念	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 村上		09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 村上	09:30-10:15 Ex45℃ラBackStyle 長嶋		09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 知念
	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 持田	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 知念	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 持田	10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 芝原	10:40-11:10 ◎ヒラHipLine 知念		10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 知念	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 持田	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 芝原			10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 知念	10:20-11:05 Ex45℃ラBackStyle 長嶋	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 芝原	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 持田	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 芝原	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 持田	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 知念	10:40-11:10 SP 村上		10:40-11:10 SP 知念	10:35-11:05 ◎ヒラcore 長嶋		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 芝原	
	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 森	11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 知念	12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 長嶋	12:05-12:55 ◎ヒラH&L+ 知念			11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 持田	12:05-12:55 ◎ヒラB+ 芝原	12:10-12:40 ◎ヒラHipLine 知念			11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 森	11:25-12:15 ◎ヒラH&L+ 森	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 村上	11:55-12:25 ◎ヒラRefBody 森	11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 知念	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 持田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 持田	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 芝原		11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 芝原	12:15-12:45 ◎ヒラTotalBody 知念		●11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 芝原	
	13:10-14:00 ◎ヒラJumpM 森	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 村上	13:10-13:40 ◎ヒラRefCore 芝原	13:25-13:55 ◎ヒラcore 長嶋			13:10-13:55 Boost Upper&Lower 持田	13:25-13:55 ◎ヒラRefCore 芝原	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 知念	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 森				13:10-13:55 Strong Back&Arms 村上	12:55-13:45 ◎ヒラUpper+ 持田	12:50-13:35 Ex45℃ラControlF 長嶋		13:05-13:55 ◎ヒラLower+ 持田			13:10-13:40 SP 村上				
	14:30-15:15 Strong Hip&Legs 村上	14:10-14:55 Power Waist Shape 森		14:25-15:15 ◎ヒラWaist+ 芝原			14:25-15:10 Power Waist Shape 村上			14:10-14:40 ◎ヒラStretchC 知念					14:05-14:55 ◎ヒラLower+ 芝原	14:05-14:55 ◎ヒラLower+ 芝原	14:30-15:00 ◎ヒラcore 長嶋		14:20-14:50 ◎ヒラBackStyle 長嶋						
	15:45-16:30 Boost Upper&Lower 持田			16:00-16:30 ◎ヒラStretchC 知念	15:50-16:20 ◎ヒラStretchC 知念		16:00-16:30 ◎ヒラRefBody 村上	15:45-16:35 ◎ヒラB&A+ 森	15:55-16:25 ◎ヒラRefBody 村上	15:50-16:20 ◎ヒラHipLine 知念		15:45-16:35 ◎ヒラB&A+ 森				15:40-16:25 Ex45℃ラBackStyle 長嶋	16:10-16:40 SP 森	16:20-16:50 SP 村上		16:00-16:30 ◎ヒラStretchC 知念	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 芝原		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 持田		

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒューBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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
3.5	Ex45ヒューControlF	[Extra45]Control Flow	45分
3.5	Ex45ヒューcore	[Extra45]Shape up Core	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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
16(水) 19:35-20:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
17(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
17(木) 16:55-17:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
18(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
18(金) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
19(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
19(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
21(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
21(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
22(火) 11:25-11:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
22(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋美結
24(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
24(木) 19:25-19:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
25(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
25(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長嶋美結
26(土) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
26(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
28(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
28(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
29(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
29(火) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃

○ … 常通レッスン
● … 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も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。

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

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp