2026年10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16日02:10 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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 ◎ビラBackStyle 村上	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 持田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 持田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 岡元	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 持田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡元	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 村上	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 森	09:00-09:45 Power Basic 森	定休日	09:00-09:30 SP 知念	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 持田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡元	09:30-10:00 SP 村上	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 村上	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 持田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 森	09:30-10:00 ◎ビラControlF 知念	臨時休業	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 森	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 森	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 森
	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 森	10:50-11:20 SP 村上	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 持田		10:50-11:20 SP 森	10:50-11:20 SP 知念	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 持田	10:30-11:20 ◎ビラB+ 村上	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 岡元	10:15-10:45 SP 森		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 岡元	10:50-11:20 SP 持田	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 岡元	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 知念	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 持田	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 岡元		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 知念	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 森		10:30-11:20 ◎ビラB+ 岡元	10:50-11:20 SP 森	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 岡元
	11:50-12:20 SP 森	11:50-12:40 ◎ビラB+ 村上	11:40-12:10 SP 知念		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡元	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 持田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 持田	11:50-12:20 ◎ビラControlF 知念	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 森	11:15-12:05 ◎ビラLower+ 岡元		11:20-12:05 Strong Hip&Legs 岡元	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 森	11:50-12:20 SP 持田	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 村上	12:10-12:40 SP 持田	11:20-12:10 ◎ビラB+ 岡元		12:10-12:40 ◎ビラControlF 知念	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 知念		11:50-12:20 SP 森	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 知念	11:20-12:10 ◎ビラB+ 森
	12:50-13:20 ◎ビラHipLine 知念	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 持田	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 岡元		13:10-14:00 ◎ビラB+ 知念	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 岡元	13:10-13:40 SP 森	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 村上	13:10-13:40 SP 村上	12:35-13:25 ◎ビラUpper+ 岡元		12:35-13:05 ◎ビラBackStyle 村上	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 森	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 持田	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 村上	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 岡元	12:40-13:10 SP 村上		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 持田	12:50-13:20 SP 森		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 岡元	12:50-13:40 ◎ビラJumpM 森	12:40-13:10 SP 森
			14:00-14:30 ◎ビラStretchC 知念		14:30-15:00 ◎ビラHipLine 知念		14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 持田	14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 知念		13:55-14:25 SP 村上		13:35-14:25 ◎ビラWaist+ 村上	14:10-14:40 ◎ビラStretchC 知念			14:30-15:00 ◎ビラRefCore 岡元	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 持田		14:30-15:00 SP 知念			14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 森	14:10-14:55 Strong Back&Arms 持田	13:40-14:10 ◎ビラStretchC 知念
			15:00-15:30 ◎ビラControlF 知念							14:55-15:45 ◎ビラH&L+ 持田		14:55-15:45 ◎ビラB+ 知念					15:00-15:45 Boost Upper&Lower 持田							14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 岡元
	15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 知念		16:00-16:30 SP 持田			15:50-16:20 SP 知念				16:15-16:45 ◎ビラRefCore 岡元		16:15-16:45 ◎ビラStretchC 知念		15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 持田	15:50-16:20 SP 知念	15:50-16:40 ◎ビラJumpM 森	16:15-16:45 ◎ビラBackStyle 村上			16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 村上				16:00-16:30 SP 知念
	17:10-18:00 ◎ビラJumpM 森	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 持田	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 岡元		17:10-17:40 ◎ビラRefCore 村上	16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 岡元	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 森	16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 森		17:15-17:45 ◎ビラRefBody 持田		17:15-17:45 SP 村上	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 持田	17:00-17:30 SP 村上	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 岡元	17:10-17:40 SP 村上	17:15-17:45 SP 村上		17:10-17:40 SP 森	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 村上		16:50-17:20 SP 知念	17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 持田	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 知念
	18:30-19:00 SP 村上	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 村上	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 岡元		18:10-19:00 ◎ビラJumpM 森	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 村上	18:10-18:40 SP 森	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 知念	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 持田	18:15-19:05 ◎ビラWaist+ 村上		18:15-19:05 ◎ビラLower+ 岡元	18:10-18:40 SP 知念	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 岡元	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 知念	18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 村上	18:15-19:05 ◎ビラUpper+ 岡元		18:10-18:40 ◎ビラRefBody 森	18:30-19:20 ◎ビラB+ 森		17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 岡元	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 持田	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 岡元
	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 村上	19:30-20:00 SP 持田			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 村上	19:30-20:00 ◎ビラBackStyle 村上	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 岡元	19:30-20:00 SP 森	19:50-20:20 ◎ビラTotalBody 知念				19:10-20:00 ◎ビラB+ 森	19:15-20:05 ◎ビラH&L+ 村上	19:30-20:00 ◎ビラRefCore 岡元	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 森			19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 持田			19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 持田		
	20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 知念	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 村上			20:50-21:20 SP 村上	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 岡元	20:30-21:20 ◎ビラB+ 岡元	20:30-21:20 ◎ビラJumpM 森	20:50-21:20 SP 森				20:30-21:20 ◎ビラLower+ 知念	20:35-21:20 Power Basic 村上	20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 岡元	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 岡元				19:50-20:20 ◎ビラBackStyle 村上			19:50-20:20 SP 知念	
																			20:30-21:20 ◎ビラLower+ 持田	20:50-21:20 SP 知念		20:30-21:20 ◎ビラLower+ 持田	20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 知念	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	09:30-10:00 SP 村上	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 知念	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 持田	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 知念	09:00-09:30 SP 知念
	10:50-11:20 SP 森	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡元	10:30-11:00 SP 知念	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 森	10:30-11:00 SP 知念	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 知念
	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 森	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡元	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 森	12:10-12:40 SP 森	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡元	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上
		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 持田	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 森	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 持田	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡元	12:40-13:25 Power Waist Shape 村上
			14:05-14:35 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 知念			13:55-14:25 ◎ﾋﾞﾗRefBody 持田
				14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 森		14:55-15:45 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 持田
		15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村上			15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 森	16:15-16:45 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村上
		17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡元	17:15-17:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 村上	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 持田	17:15-17:45 ◎ﾋﾞﾗHipLine 知念
	18:30-19:00 SP 持田	18:30-19:00 SP 知念	18:10-18:40 SP 森	18:15-18:45 SP 村上	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 持田	18:15-18:45 SP 持田
	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡元	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 知念	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡元	19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 持田	19:30-20:00 SP 森	
	20:50-21:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡元	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 持田	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡元	20:35-21:20 Strong Hip&Legs 村上	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡元	

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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
1(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
1(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
2(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
2(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	持田愛子
3(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
3(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	持田愛子
5(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
5(月)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
6(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
6(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
7(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
7(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
8(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
9(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
9(金)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
10(土)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
10(土)	13:55-14:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
12(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
12(月)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
13(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	持田愛子
13(火)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
14(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	持田愛子
14(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
15(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
15(木)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
16(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	持田愛子
16(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
17(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
17(土)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
19(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
19(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
20(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
20(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
22(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
22(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
23(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
23(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
24(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
24(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
26(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
26(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	持田愛子
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
27(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
28(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
28(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
29(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
29(木)	18:15-18:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村上由香莉
30(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
30(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森千枝乃
31(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	知念七彩
31(土)	18:15-18:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	持田愛子

◎ … 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+