2026年11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11月03日02:02 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
			09:00–09:30 ◎ビラChestSR 村上				09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 持田						09:00–09:50 ◎ビラLower+ 持田							09:00–09:45 Power Basic 村上		09:00–09:50 ◎ビラB+ 知念	
		09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 知念		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 知念	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 森	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 知念			09:30–10:00 ◎ビラHipLine 知念	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 森	09:30–10:20 ◎ビラB+ 森	09:30–10:00 ◎ビラControlF 知念	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 森			09:30–10:00 SP 長嶋	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 持田	09:30–10:00 SP 長嶋	09:30–10:15 Power Waist Shape 村上	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 坂本			09:30–10:00 SP 知念
			10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 持田											10:20–10:50 ◎ビラStretchC 知念							10:15–10:45 SP 知念			
		10:30–11:00 ◎ビラControlF 知念		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 知念	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 森		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 持田		10:30–11:15 Ex45ビラcore 長嶋	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 知念	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 村上	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 持田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 村上	11:20–11:50 ◎ビラControlF 知念		10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 長嶋	10:50–11:20 SP 持田	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 持田	10:45–11:15 SP 知念	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 持田	11:15–11:45 ◎ビラcore 長嶋		●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 渡辺
			11:20–12:10 ◎ビラB+ 森				11:35–12:05 ◎ビラChestSR 村上												11:45–12:15 ◎ビラStretchC 知念				11:20–12:05 Strong Back&Arms 村上	
		11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 持田		11:30–12:15 Ex45ビラBackStyle 長嶋	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 知念	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 村上			11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 持田	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 森	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 村上	11:50–12:35 Ex45ビラBackStyle 長嶋	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 森	12:20–13:05 Ex45ビラRefCore 長嶋		11:45–12:35 ◎ビラB&A+ 森	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 村上	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 森		12:10–12:40 SP 持田	12:15–13:05 ◎ビラB&A+ 村上		11:50–12:40 ◎ビラB+ 村上
			12:40–13:10 ◎ビラRefCore 森				12:35–13:25 ◎ビラWaist+ 村上																12:35–13:05 SP 森	
		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 持田		12:45–13:35 ◎ビラLower+ 森	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 持田	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 知念				13:10–13:40 ◎ビラControlF 知念		13:05–13:35 ◎ビラcore 長嶋					13:10–13:40 ◎ビラStretchC 知念		12:45–13:35 ◎ビラLower+ 村上					13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 村上
			13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 村上				13:55–14:25 ◎ビラStretchC 知念				13:30–14:15 Strong Hip&Legs 森		13:30–14:00 ◎ビラControlF 長嶋	13:50–14:20 ◎ビラHipLine 知念				13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 森		13:10–13:55 Ex45ビラcore 長嶋	13:35–14:05 ◎ビラChestSR 村上			13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 村上
				14:05–14:55 ◎ビラJumpM 森	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 知念					14:10–14:40 ◎ビラHipLine 知念		14:05–14:55 ◎ビラLower+ 持田					14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 持田						13:45–14:35 ◎ビラUpper+ 森	
			14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 持田				14:55–15:45 ◎ビラB+ 村上						14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 持田					14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 持田		14:25–15:15 ◎ビラLower+ 坂本				14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 持田
						15:40–16:10 ◎ビラHipLine 知念				15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 村上			15:50–16:20 ◎ビラStretchC 長嶋								14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 渡辺		15:10–15:40 SP 知念	
			16:00–16:50 ◎ビラLower+ 持田				16:15–16:45 ◎ビラHipLine 知念							16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 持田					16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 知念	16:20–16:50 SP 知念	16:10–17:00 ◎ビラLower+ 渡辺		16:10–16:40 ◎ビラRefCore 森	
				16:50–17:20 ◎ビラcore 長嶋		16:40–17:30 ◎ビラJumpM 森																		
			17:20–18:05 Power Basic 村上		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 森		17:15–17:45 ◎ビラControlF 知念			17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 森	17:00–17:30 ◎ビラChestSR 村上	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 持田	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 森	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 長嶋		17:10–17:40 ◎ビラChestSR 村上	17:10–17:40 SP 知念	17:10–18:00 ◎ビラB+ 森	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 持田	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 知念	17:30–18:00 SP 知念	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 村上	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 持田
		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 持田			17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 森	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 村上	18:15–19:05 ◎ビラLower+ 持田		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 持田		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 持田		18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 村上			18:10–19:00 ◎ビラB+ 森	18:10–18:40 ◎ビラChestSR 村上							
			18:35–19:05 ◎ビラRefBody 森		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 持田					18:20–19:10 ◎ビラLower+ 森		18:30–19:00 ◎ビラHipLine 知念		18:30–19:00 ◎ビラcore 長嶋				18:30–19:20 ◎ビラLower+ 持田	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 村上	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 渡辺	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 長嶋		18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 村上	18:20–18:50 SP 村上
		19:20–20:10 ◎ビラB+ 森		19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 村上		19:15–20:05 ◎ビラUpper+ 森			19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 森		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 持田	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 知念	19:30–20:20 ◎ビラB+ 村上			19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 坂本		19:30–20:00 SP 持田					●19:20–20:10 ◎ビラLower+ 坂本
					19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 持田					19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 知念						19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 森		19:50–20:20 SP 長嶋		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 渡辺				
		20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 森		20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 村上		20:35–21:25 ◎ビラB+ 森			20:50–21:20 ◎ビラRefCore 森	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 村上	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 森	20:50–21:20 ◎ビラStretchC 長嶋	20:50–21:20 ◎ビラBackStyle 長嶋			20:30–21:20 ◎ビラLower+ 渡辺	20:50–21:20 ◎ビラControlF 長嶋	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 持田		21:00–21:30 ◎ビラcore 長嶋			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 持田
					21:00–21:30 ◎ビラRefBody 森											20:50–21:20 SP 村上								

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
臨時休業	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 村上 10:30–11:20 ◎ピラB+ 森 11:50–12:20 SP 森 12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 持田 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 持田 17:00–17:30 SP 持田 18:00–18:50 ◎ピラLower+ 坂本 19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 渡辺 20:40–21:30 ◎ピラJumpM 森	09:30–10:00 ◎ピラcore 長嶋 10:30–11:00 SP 知念 11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 持田 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 渡辺 18:10–18:40 SP 村上 19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 坂本 20:30–21:20 ◎ピラB+ 森	09:00–09:30 SP 村上 10:00–10:45 Ex45ピラcore 長嶋 11:15–11:45 ◎ピラBackStyle 村上 12:15–13:05 ◎ピラUpper+ 坂本 13:35–14:25 ◎ピラB&A+ 持田 14:55–15:45 ◎ピラJumpM 森 16:15–16:45 SP 森 17:15–18:05 ◎ピラLower+ 坂本 18:35–19:05 ◎ピラRefBody 森	定休日	09:30–10:00 SP 知念 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 持田 11:50–12:20 ◎ピラControlF 知念 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 坂本 14:10–14:55 Ex45ピラBackStyle 長嶋 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 坂本 17:00–17:30 SP 森 18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 渡辺 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 渡辺 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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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
3.5	Ex45ピラ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		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋美結
16(月)	20:50–21:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上由香莉
17(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	持田愛子
17(火)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
18(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋美結
18(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長嶋美結
19(木)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
19(木)	19:30–20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	持田愛子
20(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	持田愛子
20(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
21(土)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
21(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
23(月)	12:35–13:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森千枝乃
23(月)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
24(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
24(火)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上由香莉
26(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森千枝乃
26(木)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	持田愛子
27(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
27(金)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上由香莉
28(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	村上由香莉
28(土)	16:15–16:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森千枝乃
30(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	知念七彩
30(月)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 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）



【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+