2026年4月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール東員店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月30日02:00 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)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	
13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 小池	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 馬場園	
14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小池		14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金	定休日
		15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	
16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金				
	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山	17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金	
17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	
19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 高山	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 馬場園	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 小池	
20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山				
	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 馬場園	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野		

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
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	－
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 金	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山	
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 高山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 小池	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山	
13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野		13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	
14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園		14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 馬場園	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小池		14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	定休日
		15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池		15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山	
16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野						
			17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野	17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小池	
18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 馬場園	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野	
19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野	19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	
20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金						
	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 高山	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野		

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
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	－
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 高山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 馬場園	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 金	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 高山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 小池	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	●11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 高山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	
13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小池	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	
14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金		14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山	定休日
	15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山		15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小池		15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	
				16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山		
17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金		17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 高山	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池		17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	
18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金	17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 金	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野	18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	
19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 馬場園	19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 馬場園	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	
	20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金			20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本		
21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 馬場園		21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本			

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
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 高山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野
13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	●13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 馬場園	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本		13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 高山
14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 高山	●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金		
				15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本
16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 馬場園		16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 小池		
	●17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 高山			17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池
18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小池	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本	17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 馬場園	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 小池
19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山	19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本
20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 高山	●20:55-21:45 ◎ﾋﾟﾗB+ 高山	●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本		
			21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 馬場園	定休日	10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	10:30−11:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 中野	10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 馬場園	10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 高山
11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野		11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	11:30−12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 高山	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 中野	11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 高山
13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野		13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 馬場園	12:50−13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 馬場園
14:30−15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山		14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本	15:20−16:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 中野	14:30−15:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 馬場園	14:30−15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金
15:50−16:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 高山		17:00−17:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 高山	16:40−17:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中野	15:30−16:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 馬場園	17:00−17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 馬場園
17:10−18:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 馬場園		18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 金	18:00−18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金	16:30−17:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池	18:00−18:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 金
18:30−19:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山本		19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金	19:20−20:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 金	17:50−18:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池	19:20−20:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 小池
19:50−20:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山本		21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 馬場園	20:40−21:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 高山	19:10−20:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 高山	20:40−21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小池
				20:30−21:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 高山	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make−up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make−up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50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）

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+