

2026年10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09月15日02:13 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			
				定休日							定休日							定休日			臨時休業						
	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 馬場園	10:30-11:00 SP 山本	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 山本		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 馬場園	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 中村	10:30-11:00 SP 山本	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 中野	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 中村	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 中村		10:30-11:00 ◎ヒラControlF 馬場園	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 中野	10:30-11:15 Ex45CラTotalBody 馬場園	10:30-11:00 SP 馬場園	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 中野	10:30-11:00 SP 中野		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 中野	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 小池		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 中野	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 小池	10:30-11:00 SP 小池			
	11:30-12:00 SP 馬場園	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 山本	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 山本		11:50-12:40 ◎ヒラB+ 中野	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 中村	11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 山本	11:50-12:20 SP 小池	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 中村	11:50-12:20 SP 小池		11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 山本	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 中村	11:45-12:35 ◎ヒラB&A+ 中村	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 山本	11:50-12:20 SP 山本	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 中野		11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 小池	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 中村		11:50-12:20 SP 中野	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 小池	11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 山本			
	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 中村	12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 中村	13:10-13:55 Power Basic 中野				12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 小池	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 中野	13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 山本	12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 小池		12:50-13:20 SP 山本	13:10-13:40 SP 山本	13:00-13:30 SP 中野	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 山本	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 山本	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 中村		13:10-13:40 SP 中野	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 中村		12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 小池	13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 中野	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 中村			
13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 中村	14:10-15:00 ◎ヒラB+ 小池	14:30-15:00 SP 中野	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 山本		14:10-15:00 ◎ヒラH&L+ 中野	14:10-14:40 SP 小池	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 中野	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 中野	15:30-16:15 Power Waist Shape 中野	15:10-15:40 SP 山本		16:10-16:55 Ex45CラStretchC 馬場園	16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 中野	15:30-16:00 SP 山本	15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 小池	16:50-17:20 SP 馬場園	17:40-18:10 SP 山本		18:20-18:50 SP 山本	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 中村		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 中村	18:40-19:10 SP 小池				
17:20-18:10 ◎ヒラB+ 小池	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 山本	17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 山本	17:20-17:50 SP 中野		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 中村	17:20-17:50 ◎ヒラRefCore 小池	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 山本	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 中村	18:20-18:50 SP 山本	18:20-18:50 SP 小池		18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 山本	17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 山本	18:20-18:50 SP 山本	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 小池	18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 馬場園	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 中村		18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 中村	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 中村		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 中村	18:40-19:10 SP 小池				
18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 中村	18:20-18:50 SP 小池	19:10-19:40 ◎ヒラControlF 馬場園	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 小池		18:40-19:10 ◎ヒラControlF 馬場園	18:40-19:10 SP 小池	19:20-20:10 ◎ヒラB&A+ 山本	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 中村	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 小池	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 中野		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 山本	19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 山本	19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 山本	19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 小池	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山本	20:00-20:30 ◎ヒラCore 馬場園		20:00-20:30 ◎ヒラLower+ 山本	20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 山本		21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 山本	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 中村	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 山本			
19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 小池	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 中村	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 中村	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 山本		21:00-21:30 SP 中野	21:00-21:45 Ex45CラStretchC 馬場園	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 中野	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 小池	20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 中野	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 中村		20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 中野	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 中村	20:40-21:30 ◎ヒラB&A+ 小池	21:00-21:30 SP 山本												
21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 小池																											

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30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) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	馬場園望
2(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
2(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
3(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
5(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
5(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
6(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
7(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
8(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
8(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
9(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
9(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
10(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
10(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
12(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本実由
12(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
13(火) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
14(水) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
14(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村桃菜
15(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	馬場園望
15(木) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
16(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
16(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
17(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
17(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	馬場園望
19(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
19(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
20(火) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
20(火) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
22(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
22(木) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
23(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
23(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
24(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
24(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
24(土) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
26(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
26(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
27(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
28(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
28(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
29(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
29(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由
30(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	馬場園望
30(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小池杏菜
31(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜
31(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中野可菜

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本実由

○ … 常週レッスン
● … 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。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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



【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+

