2026年11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10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(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
	定休日	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 小池	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 中村	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 馬場園	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 山口	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 中村	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 山本	定休日	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 中村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 山口	10:30-11:15 Power Waist Shape 小池	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山本	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 山本	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 小池	定休日	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 中村	10:30-11:00 SP 山本	10分 10:30-11:20 ◎ビラJumpM 馬場園	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小池	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 山口	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 山本	定休日	10:30-11:00 SP 中村	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小池
		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小池	11:40-12:30 ◎ビラB+ 小池	10分 11:30-12:20 ◎ビラJumpM 馬場園	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山口	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 中村	10分 11:30-12:00 ◎ビラcore 馬場園		11:50-12:40 ◎ビラB+ 小池	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 山口	11:45-12:30 Ex45ビラTotalBody 馬場園	11:50-12:35 Ex45ビラControlF 馬場園	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 山本	11:50-12:35 Power Basic 小池		10分 11:50-12:20 SP 中村	11:30-12:15 Strong Hip&Legs 山本	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 山本	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中村	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 山本	11:50-12:20 SP 山本		10分 11:30-12:00 ◎ビラcore 馬場園	11:50-12:35 Power Waist Shape 小池
		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 山口	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 小池	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 中村	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 小池	13:10-14:00 ◎ビラB+ 小池	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 山口		10分 13:10-13:55 Strong Back&Arms 中村	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 山本	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 山口		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 山口	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 中村		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 山口	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 中村	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 馬場園	13:10-13:40 SP 中村	13:10-13:55 Strong Back&Arms 小池	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 小池		12:30-13:15 Ex45ビラStretchC 馬場園	13:10-13:40 SP 中村
		10分 14:30-15:00 ◎ビラHipLine 馬場園	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 山口	14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 山本		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 山口	13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 山本		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 山本	14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 山本			10分 14:10-14:55 Strong Hip&Legs 中村	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 中村		14:10-14:55 Power Waist Shape 小池	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 山口	14:10-14:40 SP 山本	14:10-14:55 Ex45ビラControlF 馬場園		13:50-14:40 ◎ビラLower+ 山口		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 山口	14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 山本
			15:20-16:10 ◎ビラLower+ 山口	15:30-16:00 ◎ビラRefBody 山本			15:10-15:40 ◎ビラTotalBody 馬場園					15:30-16:15 Boost Upper&Lower 山本		15:20-16:10 ◎ビラLower+ 山本			15:30-16:00 SP 小池				15:10-15:40 SP 山本		15:10-16:00 ◎ビラLower+ 山口	
			16:40-17:10 ◎ビラRefBody 中村				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 山口			16:40-17:25 Boost Upper&Lower 山本	16:00-16:50 ◎ビラJumpM 馬場園			16:40-17:10 ◎ビラRefCore 小池				16:00-16:50 ◎ビラLower+ 山口		16:00-16:30 SP 山本	16:10-17:00 ◎ビラB+ 小池		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 馬場園	
		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 山本	10分 17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 山本		17:20-18:10 ◎ビラB+ 小池	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 山口	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 山口		17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 山本		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 山口			10分 17:40-18:25 Strong Hip&Legs 中村		17:00-17:30 SP 中村	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 中村	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 山口	17:20-18:10 ◎ビラB+ 小池	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 山本	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 山口		17:30-18:00 SP 中村	
		18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 山本		18:10-18:55 Boost Upper&Lower 中村	18:40-19:10 ◎ビラControlF 馬場園	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 中村	10分 18:50-19:20 ◎ビラRefBody 山本		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中村	18:00-18:50 ◎ビラB+ 小池	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 山口	10分 18:40-19:10 ◎ビラcore 馬場園	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 山口	18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 山本		10分 18:00-18:50 ◎ビラB+ 小池	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 中村	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 山本	18:40-19:10 SP 中村	18:20-19:05 Power Basic 小池	18:50-19:20 SP 山本		18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 山本	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 中村
		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山口	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 山本	19:25-20:10 Ex45ビラTotalBody 馬場園	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山口	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 小池			19:40-20:25 Power Basic 小池	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 山本	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 小池	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中村	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 中村			19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 中村	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山口	20:00-20:30 SP 馬場園	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中村	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山口	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 小池			19:00-19:30 SP 中村
		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 山本		20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 山本	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 小池	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 小池			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 山本	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山口	10分 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 馬場園	21:00-21:50 ◎ビラB+ 小池	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 中村			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山口	21:00-21:30 SP 小池	21:00-21:45 Strong Back&Arms 山本	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 馬場園	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 小池				10分 20:00-20:30 ◎ビラControlF 馬場園
																								21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 山本

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
定休日	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 馬場園	10:30-11:00 SP 小池	10:30-11:00 SP 小池	定休日	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 山本
	11:30-12:00 SP 山本	10分 11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 山本	11:30-12:00 ◎ピラControlF 馬場園		11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 中村
	●12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 山本	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 中村	12:30-13:15 Ex45ピラStretchC 馬場園		13:10-13:40 SP 山本
		14:10-14:40 SP 中村	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 山口		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 山本
		10分 15:10-15:40 ◎ピラRefBody 中村	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 山口		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 山口
		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 山本	16:30-17:00 SP 小池		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 山口
	18:40-19:10 SP 中村	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 中村	17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 馬場園		18:40-19:25 Ex45ピラStretchC 馬場園
	19:40-20:30 ◎ピラJumpM 馬場園	19:40-20:10 SP 山本	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 山口		20:00-20:30 SP 山本
	21:00-21:50 ◎ピラB+ 小池	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 山口			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 中村

【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	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45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
3.5	◎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ControlF	【Extra45】Control Flow	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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
16(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
17(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
17(火)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小池杏菜
17(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小池杏菜
18(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
18(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	馬場園望
19(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
20(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
21(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
21(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
21(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
23(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
23(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
24(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
24(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
26(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
26(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
27(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小池杏菜
27(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村桃菜
27(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
28(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小池杏菜
28(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小池杏菜
30(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本実由

◎ … 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+