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

※2026年04月14日02:03 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)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	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	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
	10分		10分										10分											
	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 狩野	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 元野	●10:30–11:20 ◎ピラB+ 狩野	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 狩野		●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 元野	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 元野	●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 塚本	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 堀川	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 狩野	●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 原		●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 平田	●10:30–11:20 ◎ピラB+ 堀川	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 平田	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 平田	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 原	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 元野		●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 狩野	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 狩野	●10:30–11:20 ◎ピラB+ 狩野	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 塚本	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 塚本
										●11:30–12:20 ◎ピラLower+ 狩野							●11:30–12:20 ◎ピラLower+ 原						
	10分								10分		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 堀川				10分								11:50–12:20 ◎ピラRefCore 原	
	●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 狩野	●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 元野	●12:00–12:50 ◎ピラLower+ 狩野	●12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 堀川		●12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 元野	●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 平田	●12:00–12:50 ◎ピラB+ 塚本	●12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 平田				●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 堀川	●12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 堀川	●12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 平田	●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 平田		●12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 元野		●12:00–12:50 ◎ピラB+ 狩野	●12:00–12:50 ◎ピラLower+ 元野	●12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 狩野		●12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 塚本
											●13:00–13:50 ◎ピラLower+ 狩野				10分		●13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 平田					●13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 平田		
	●13:30–14:20 ◎ピラB+ 塚本	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 平田	●13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 平田	●13:30–14:20 ◎ピラB+ 堀川		●13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 塚本	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 平田	●13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 平田	●13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 平田				13:30–14:00 ◎ピラRefCore 堀川	●13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 元野	●13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 狩野	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 塚本		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 塚本		●13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 元野	●13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 元野	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 平田		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 原
				●15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 平田							●15:00–15:50 ◎ピラB+ 堀川							●15:00–15:50 ◎ピラLower+ 平田						
	●15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 堀川	●15:30–16:20 ◎ピラB+ 塚本	●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 塚本			10分 ●15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 狩野	●15:30–16:20 ◎ピラB+ 堀川	●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 狩野	●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 堀川				●15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 元野	●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 平田	●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 元野	●16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 狩野	15:50–16:20 ◎ピラRefCore 狩野					●16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 塚本	
				●16:30–17:20 ◎ピラLower+ 元野				10分			●16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 塚本			10分				●16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 平田					
	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 堀川	●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 塚本	●17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 塚本	10分		●17:00–17:50 ◎ピラB+ 塚本	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 堀川	●17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 平田	●17:00–17:50 ◎ピラB+ 塚本	●17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 塚本			●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 元野	●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 平田	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 元野	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 狩野	●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 塚本		●17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 元野	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 狩野	●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 狩野	●17:00–17:50 ◎ピラB+ 狩野	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 塚本
				●18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 平田			10分				●18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 平田							●18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 狩野						
	●18:30–19:20 ◎ピラB+ 塚本	●18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 堀川	●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 元野			●18:30–19:20 ◎ピラLower+ 堀川	●18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 狩野	●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 堀川	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 元野	●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 平田			●18:30–19:20 ◎ピラB+ 塚本	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 塚本	●18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 狩野	●18:30–19:20 ◎ピラLower+ 元野	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 平田		●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 塚本	●18:30–19:20 ◎ピラB+ 塚本	●18:30–19:20 ◎ピラLower+ 平田	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 平田	●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 元野
							10分																	
	●20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ピラB+ 堀川	●20:00–20:50 ◎ピラLower+ 元野			●20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 堀川	●20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 狩野	●20:00–20:50 ◎ピラLower+ 堀川	●20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 元野	●20:00–20:50 ◎ピラLower+ 元野			●20:00–20:50 ◎ピラLower+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 原	●20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 元野	●20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 狩野		●20:00–20:50 ◎ピラB+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ピラLower+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 平田	●20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 平田	●20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 元野

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 ◎ピラH&L+ 狩野		●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 平田	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 元野	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 平田	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 塚本
●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 狩野		●12:00–12:50 ◎ピラLower+ 平田	●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 元野	●12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 平田	●11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 平田
●13:30–14:20 ◎ピラB+ 塚本		●13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 元野	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 平田	●13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 元野	●13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 平田
●15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 平田		●15:30–16:20 ◎ピラB+ 塚本	●15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 狩野	●15:00–15:50 ◎ピラLower+ 元野	●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 平田
●16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 平田		●17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 塚本	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 狩野	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 狩野	●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 元野
●18:00–18:50 ◎ピラLower+ 元野		●18:30–19:20 ◎ピラLower+ 狩野	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 塚本	●17:40–18:30 ◎ピラB+ 塚本	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 元野
		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 狩野	●19:40–20:30 ◎ピラB+ 塚本		●20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 狩野

定休日

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラ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+