2026年5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05月02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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24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	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	－
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 塚本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 田尾	定休日	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田尾	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 狩野	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 松本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 田尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田尾	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 元野	定休日	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 狩野	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 田尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 狩野	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 元野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 元野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 元野	定休日	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 石田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 元野	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 田尾	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 塚本	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 石田	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 石田	
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 元野	●11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 田尾		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 田尾	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 狩野	11:40–12:30 ◎ピラB+ 松本	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 田尾	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 田尾	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 元野		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 塚本	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 田尾	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 狩野	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 原	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 元野	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 塚本		11:40–12:30 ◎ピラB+ 石田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 元野	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 田尾	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 塚本	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 石田	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 石田	
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 元野	12:50–13:40 ◎ピラB+ 元野		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 狩野	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 原	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 塚本	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 元野	●12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 元野	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 狩野		12:50–13:20 ◎ピラRefCore 塚本	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 狩野	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 元野	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 塚本	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 石田	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 塚本		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 田尾	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 塚本	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 石田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 元野	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 狩野	12:50–13:40 ◎ピラB+ 狩野	
	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 元野			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 松本	13:20–14:10 ◎ピラB+ 松本	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 元野	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 狩野	14:00–14:50 ◎ピラB+ 元野	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 田尾		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 狩野	13:40–14:30 ◎ピラB+ 石田	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 田尾		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 塚本			14:00–14:30 ◎ピラRefCore 石田		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 元野			14:00–14:50 ◎ピラLower+ 石田	
	15:00–15:30 ◎ピラRefCore 塚本	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 田尾		15:30–16:20 ◎ピラB+ 松本	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 塚本	15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 田尾			14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 田尾		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 狩野					15:00–15:50 ◎ピラLower+ 元野			15:10–16:00 ◎ピラB+ 石田	15:10–16:00 ◎ピラB+ 石田			15:10–15:40 ◎ピラRefBody 狩野	
	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 塚本	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 田尾		16:50–17:40 ◎ピラLower+ 狩野	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 松本	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 田尾	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 元野	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 田尾	16:00–16:30 ◎ピラRefCore 塚本		16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 元野		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 元野		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 塚本	16:20–17:10 ◎ピラB+ 元野		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 狩野	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 石田		16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 元野	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 狩野	16:00–16:30 ◎ピラRefCore 塚本	
	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 元野	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 元野		18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 原	16:50–17:20 ◎ピラRefBody 塚本	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 元野	17:20–18:10 ◎ピラB+ 元野	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 元野	16:50–17:20 ◎ピラRefBody 塚本		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 元野	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 石田	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 田尾	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 狩野	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 石田	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 塚本		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 田尾	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 狩野	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 元野	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 塚本	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 石田	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 田尾	
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 塚本				17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 塚本	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 元野	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 狩野	18:30–19:20 ◎ピラB+ 狩野	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 石田		18:30–19:20 ◎ピラB+ 石田	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 塚本	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 石田	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 狩野	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 田尾			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 塚本	18:30–19:20 ◎ピラB+ 塚本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 石田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 田尾	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 田尾	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田尾	
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 元野					18:30–19:20 ◎ピラB+ 元野	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 狩野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 狩野			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石田	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 塚本	19:40–20:30 ◎ピラB+ 石田	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 田尾	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 田尾			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 塚本	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 狩野		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田尾	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 田尾		

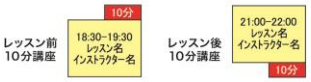
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 元野	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 狩野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 原	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田尾	10:30–11:20 ◎ピラB+ 元野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 元野	定休日
11:40–12:30 ◎ピラLower+ 元野	11:20–12:10 ◎ピラB+ 元野	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 原	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 田尾	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 田尾	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 塚本	
12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 狩野	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 元野	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 元野	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 狩野	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 狩野	12:50–13:40 ◎ピラB+ 塚本	
14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 田尾			14:00–14:50 ◎ピラB+ 塚本	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 狩野	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 田尾	
15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 原		15:10–15:40 ◎ピラRefCore 塚本		15:10–15:40 ◎ピラRefBody 元野	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 田尾	
		16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 元野	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 狩野		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 元野	
17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 狩野	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 田尾	17:20–18:10 ◎ピラB+ 元野	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 狩野	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 狩野	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 狩野	
18:50–19:40 ◎ピラLower+ 田尾	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 塚本	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 塚本	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 塚本	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 塚本		
20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 原	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 田尾	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 塚本	19:40–20:30 ◎ピラB+ 塚本	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 塚本		

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30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）



【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+