2026年6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29日02:04 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 狩野	10:30–11:20 ◎ヒラB&A+ 狩野	●10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 清水	10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 森原	●10:30–11:20 ◎ヒラB+ 元野	●10:30–11:20 ◎ヒラB&A+ 塚本	定休日	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 塚本	10:30–11:00 ◎ヒラRefBody 元野	10:30–11:00 ◎ヒラPerBackBody 塚本	10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 清水	●10:30–11:20 ◎ヒラWaist+ 南保	10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 清水	定休日	●10:30–11:20 ◎ヒラB&A+ 狩野	10:30–11:00 ◎ヒラStretchC 原	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 狩野	●10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 清水	●10:30–11:20 ◎ヒラB+ 南保	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 元野	定休日	10:30–11:00 ◎ヒラPerBackBody 塚本	●10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 塚本	●10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 塚本
	11:40–12:30 ◎ヒラUpper+ 狩野	11:40–12:10 ◎ヒラRefCore 狩野	11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 清水	●11:30–12:20 ◎ヒラB+ 元野	11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 元野	11:40–12:10 ◎ヒラRefBody 塚本		11:50–12:20 ◎ヒラPerBackBody 塚本	11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 元野	11:30–12:20 ◎ヒラH&L+ 塚本	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 清水	●11:40–12:30 ◎ヒラB+ 南保	11:50–12:20 ◎ヒラPerBackBody 塚本		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 元野	●11:30–12:20 ◎ヒラH&L+ 狩野	11:40–12:10 ◎ヒラRefBody 塚本	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 清水	11:50–12:20 ◎ヒラRefCore 南保	●11:40–12:30 ◎ヒラUpper+ 清水		11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 塚本	●11:40–12:30 ◎ヒラB&A+ 塚本	11:40–12:30 ◎ヒラB+ 塚本
	●12:50–13:40 ◎ヒラB+ 塚本	12:40–13:30 ◎ヒラLower+ 清水	13:10–13:40 ◎ヒラBackStyle 原	12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 森原	13:10–13:40 ◎ヒラChestSR 西島	●12:40–13:30 ◎ヒラWaist+ 南保		●12:50–13:40 ◎ヒラB&A+ 元野	12:50–13:40 ◎ヒラH&L+ 塚本	12:40–13:30 ◎ヒラLower+ 清水	●12:50–13:40 ◎ヒラB&A+ 塚本	12:50–13:20 ◎ヒラChestSR 狩野	●12:50–13:40 ◎ヒラH&L+ 塚本		●12:50–13:40 ◎ヒラB+ 狩野	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 狩野	●12:40–13:30 ◎ヒラWaist+ 塚本	●12:50–13:40 ◎ヒラB+ 南保	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 清水	●12:50–13:40 ◎ヒラH&L+ 狩野		12:50–13:20 ◎ヒラChestSR 元野	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 南保	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 清水
	14:00–14:30 ◎ヒラRefCore 塚本	●13:50–14:40 ◎ヒラUpper+ 清水		13:50–14:40 ◎ヒラLower+ 南保	●14:10–15:00 ◎ヒラWaist+ 南保	●13:50–14:40 ◎ヒラUpper+ 南保			14:00–14:30 ◎ヒラPerBackBody 塚本		14:00–14:30 ◎ヒラRefCore 塚本	14:00–14:30 ◎ヒラRefBody 狩野	14:00–14:50 ◎ヒラLower+ 清水					14:00–14:30 ◎ヒラPerBackBody 塚本			14:00–14:30 ◎ヒラChestSR 狩野		●13:50–14:40 ◎ヒラUpper+ 元野		14:00–14:50 ◎ヒラLower+ 清水
			●15:30–16:20 ◎ヒラB+ 西島	15:00–15:30 ◎ヒラTotalBody 西島		15:00–15:30 ◎ヒラRefCore 狩野		15:30–16:00 ◎ヒラRefBody 元野	15:00–15:50 ◎ヒラLower+ 南保	●15:00–15:50 ◎ヒラUpper+ 清水	15:00–15:30 ◎ヒラChestSR 狩野		●15:10–16:00 ◎ヒラB+ 元野		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 元野			15:10–16:00 ◎ヒラLower+ 清水	●15:10–16:00 ◎ヒラB+ 元野		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 狩野	●15:10–16:00 ◎ヒラB+ 南保	15:10–15:40 ◎ヒラRefCore 南保
		●16:20–17:10 ◎ヒラWaist+ 狩野	16:50–17:20 ◎ヒラStretchC 西島		16:20–16:50 ◎ヒラRefBody 元野	16:00–16:50 ◎ヒラLower+ 狩野		16:30–17:20 ◎ヒラLower+ 清水		●16:20–17:10 ◎ヒラWaist+ 南保		●16:30–17:20 ◎ヒラUpper+ 清水	●16:20–17:10 ◎ヒラB&A+ 元野		16:20–16:50 ◎ヒラChestSR 元野		●16:20–17:10 ◎ヒラUpper+ 南保	●16:20–17:10 ◎ヒラB&A+ 塚本	●16:20–17:10 ◎ヒラB+ 元野			16:20–17:10 ◎ヒラLower+ 清水	
	●17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 塚本	17:40–18:10 ◎ヒラBackStyle 原	17:50–18:40 ◎ヒラLower+ 南保	●17:40–18:30 ◎ヒラUpper+ 南保	●17:20–18:10 ◎ヒラB+ 南保	●17:10–18:00 ◎ヒラUpper+ 元野		●17:50–18:40 ◎ヒラUpper+ 清水	17:40–18:10 ◎ヒラChestSR 狩野	●17:40–18:30 ◎ヒラB+ 南保	17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 狩野	17:50–18:40 ◎ヒラLower+ 清水	17:30–18:00 ◎ヒラRefBody 狩野		17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 清水	17:50–18:40 ◎ヒラLower+ 清水	●17:40–18:30 ◎ヒラWaist+ 南保	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 塚本	17:30–18:20 ◎ヒラLower+ 清水		17:40–18:10 ◎ヒラRefCore 狩野	17:40–18:10 ◎ヒラRefBody 塚本	17:50–18:40 ◎ヒラUpper+ 南保
	●18:40–19:30 ◎ヒラB+ 元野	●18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 南保	19:10–20:00 ◎ヒラUpper+ 森原	19:00–19:30 ◎ヒラStretchC 西島	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 清水	●18:20–19:10 ◎ヒラH&L+ 元野		●19:10–20:00 ◎ヒラH&L+ 狩野	●18:40–19:30 ◎ヒラB+ 狩野	19:00–19:30 ◎ヒラChestSR 元野	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 南保	●19:10–20:00 ◎ヒラB&A+ 元野	●18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 狩野		19:10–19:40 ◎ヒラBackStyle 原	18:40–19:30 ◎ヒラB+ 狩野	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 塚本	19:00–19:30 ◎ヒラChestSR 狩野	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 狩野		18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 南保	●18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 清水	●19:10–20:00 ◎ヒラB+ 元野
	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 元野	●20:00–20:50 ◎ヒラB+ 南保	20:30–21:00 ◎ヒラTotalBody 森原	●20:00–20:50 ◎ヒラH&L+ 西島	●20:00–20:50 ◎ヒラUpper+ 清水			20:30–21:00 ◎ヒラRefCore 狩野	●20:00–20:50 ◎ヒラWaist+ 南保	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 元野	20:00–20:50 ◎ヒラB+ 南保	20:30–21:00 ◎ヒラChestSR 元野			20:10–21:00 ◎ヒラH&L+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ヒラUpper+ 清水	20:30–21:00 ◎ヒラChestSR 元野	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 塚本	●20:00–20:50 ◎ヒラB+ 狩野			●20:00–20:50 ◎ヒラWaist+ 南保	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 清水	20:30–21:00 ◎ヒラRefBody 元野

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
●10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 狩野	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 清水	●10:30-11:20 ◎ピラB+ 元野	定休日	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 元野	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 南保
11:40-12:10 ◎ピラChestSR 狩野	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 清水	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 元野		●11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 元野	11:40-12:10 ◎ピラPerBackBody 塚本
12:40-13:30 ◎ピラLower+ 清水	●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 狩野	●12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 南保		●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 南保	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 元野
	14:00-14:30 ◎ピラChestSR 狩野	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 清水		●14:10-15:00 ◎ピラB+ 南保	
	●14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 南保				
15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 清水		●15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 元野			
●16:40-17:30 ◎ピラB+ 元野		17:10-17:40 ◎ピラRefCore 南保		●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 清水	
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 元野	18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 塚本	●18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 清水		17:50-18:40 ◎ピラLower+ 清水	●17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 狩野
19:20-19:50 ◎ピラRefCore 塚本	●19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 南保			19:10-19:55 Boost Upper&Lower 狩野	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 原
●20:20-21:10 ◎ピラB&A+ 塚本	20:20-21:05 Boost Upper&Lower 南保			●20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 狩野	●20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 清水

【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	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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+