2026年7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07月15日02:05 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)
	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	－
朝	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 塚本	10:30–11:20 ◎ビラB+ 狩野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 黒岩	10分 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 狩野	定休日	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 清水	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 元野	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 黒岩	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 塚本	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 黒岩	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 黒岩	定休日
昼	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 清水	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 元野	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 塚本	10分 11:40–12:10 ◎ビラChestSR 狩野		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 清水	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 元野	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 清水	10分 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 狩野	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 黒岩	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 元野	
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 清水	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 黒岩	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 塚本	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 塚本		13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 元野	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 黒岩	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 元野	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 塚本	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 塚本	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 元野	
		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 黒岩	10分 14:10–14:40 ◎ビラChestSR 狩野	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 清水		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 清水	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 塚本	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 清水	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 黒岩	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 元野	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 清水	
				14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 黒岩			15:00–15:50 ◎ビラLower+ 黒岩	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 清水		15:10–15:40 ◎ビラStretchC 塚本	14:50–15:35 Boost Upper&Lower 黒岩	
	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 元野			16:00–16:45 Boost Upper&Lower 黒岩		15:40–16:10 ◎ビラPerBackBody 塚本					10分 16:10–16:40 ◎ビラChestSR 元野	
夜	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 元野	10分 17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 狩野	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 黒岩	17:10–17:40 ◎ビラPerBackBody 塚本 / 18:10–19:00 ◎ビラLower+ 清水		17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 塚本	17:20–18:10 ◎ビラB+ 塚本	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 元野	10分 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 狩野	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 元野	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 清水	
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 塚本	10分 19:00–19:30 ◎ビラStretchC 狩野	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 狩野			19:00–19:30 ◎ビラRefCore 塚本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 清水	10分 19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 狩野	10分 19:00–19:30 ◎ビラChestSR 狩野	10分 19:00–19:30 ◎ビラStretchC 狩野	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 清水	
	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 清水	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 元野	10分 20:30–21:00 ◎ビラRefBody 狩野			10分 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 狩野	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 清水	10分 20:20–20:50 ◎ビラStretchC 狩野	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 黒岩	10分 20:00–20:50 ◎ビラB+ 狩野		

	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
朝	10分 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 狩野	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 清水	10:30–11:20 ◎ビラB+ 原	10:30–11:00 SP 元野	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 元野	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 清水	定休日	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 清水	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 狩野	10:30–11:00 SP 塚本	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 黒岩	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 黒岩
昼	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 黒岩	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 清水	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 黒岩	10分 11:30–12:00 ◎ビラStretchC 狩野	11:50–12:20 SP 元野	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 狩野		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 清水	11:50–12:20 SP 狩野	11:30–12:00 ◎ビラRefBody 元野	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 黒岩	11:50–12:20 SP 元野
	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 黒岩	10分 12:50–13:20 ◎ビラStretchC 狩野	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 黒岩	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 塚本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 清水	12:40–13:10 SP 狩野		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 黒岩	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 元野	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 黒岩	13:00–13:30 SP 狩野	10分 12:50–13:20 ◎ビラStretchC 狩野
			14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 元野	13:50–14:20 ◎ビラPerBackBody 塚本	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 清水	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 清水		14:20–14:50 SP 塚本	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 清水	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 黒岩	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 塚本	13:50–14:40 ◎ビラB+ 狩野
			15:30–16:00 ◎ビラChestSR 元野		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 黒岩			15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 黒岩	10分 15:00–15:30 ◎ビラStretchC 狩野		15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 狩野	
								16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 塚本				
夜	17:10–18:00 ◎ビラB+ 塚本		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 元野	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 元野	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 清水	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 清水		17:40–18:10 SP 狩野	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 清水	17:50–18:40 ◎ビラB+ 塚本	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 塚本	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 黒岩
	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 原	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 元野				18:30–19:00 SP 狩野		18:40–19:10 ◎ビラChestSR 狩野				
		19:10–19:40 ◎ビラPerBackBody 塚本	19:10–19:40 ◎ビラStretchC 塚本	19:10–20:00 ◎ビラB+ 狩野	19:00–19:30 SP 塚本				19:00–19:30 SP 元野	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 元野	19:30–20:00 SP 元野	19:10–20:00 ◎ビラB+ 元野
	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 黒岩											
	20:30–21:00 ◎ビラPerBackBody 塚本	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 黒岩	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 塚本	20:30–21:00 SP 塚本	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 黒岩				20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 元野	20:30–21:00 SP 元野	20:30–21:00 ◎ビラRefCore 元野	20:30–21:00 SP 狩野

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 元野	定休日	10:30-11:00 SP 狩野	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 黒岩	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 狩野	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 元野
11:30-12:00 SP 元野		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒岩	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 清水	11:50-12:20 SP 狩野	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 狩野	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 清水
12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 塚本			12:50-13:20 SP 原	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元野	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 塚本	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 清水
13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒岩				14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒岩	13:50-14:20 SP 元野	14:10-14:40 SP 狩野
15:00-15:30 SP 塚本				15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 黒岩		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水
15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 黒岩					16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	
17:00-17:45 Boost Upper&Lower 清水					17:40-18:10 SP 元野	
18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水		18:00-18:45 Boost Upper&Lower 黒岩	18:00-18:30 SP 塚本		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 黒岩	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 狩野
		19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 塚本	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元野	19:00-19:30 SP 狩野		19:30-20:00 SP 塚本
		20:30-21:00 SP 塚本	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 元野	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 元野	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒岩	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 塚本

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50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(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
16(木)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
17(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
17(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
18(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
18(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
20(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
20(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
21(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
21(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
22(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
22(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
23(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
23(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
24(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
24(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
25(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
25(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
27(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
28(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	原英里奈
28(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
29(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
30(木)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
30(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
31(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
31(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波

◎ … 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+