2026年5月レッスンスケジュール Rintosull イオンタウン津城山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月28日02:06 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)
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 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	定休日	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鋤柄	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 田邉		11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 戸川	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 戸川	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地
13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 川瀬	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 田邉		13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 戸川	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地		13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 川瀬
	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄		14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鋤柄	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄		
16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地			16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 川瀬			16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地
17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 戸川	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄		17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 川瀬	17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 戸川	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地		17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 川瀬
18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 戸川		18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 戸川	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 戸川	18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉
19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 戸川	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 戸川		19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 戸川	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田邉

9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
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 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	定休日	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 田邉	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 戸川
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 川瀬		11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田邉	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 川瀬
13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄		12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 戸川	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鋤柄	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 戸川	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 戸川	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地
			14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 戸川	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 戸川
15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 戸川					15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 戸川		15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田邉
				16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉		16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	
17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 川瀬		17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 戸川	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 戸川	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 戸川	17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田邉	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 田邉
18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 戸川		18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 川瀬	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鋤柄	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地
19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 川瀬		20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田邉	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 川瀬	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 鋤柄	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鋤柄	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地

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	－
定休日	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 田邉	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	定休日
	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 川瀬	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 鋤柄	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 川瀬	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 田邉	
	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 川瀬	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地		13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 川瀬	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 田邉	
	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉		14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 川瀬		14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	
		15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山					
	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 田邉	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地		17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 川瀬	
	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 川瀬	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	
	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	19:35-20:25 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 川瀬	

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	–
10:30–11:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	10:30–11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	10:30–11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	10:30–11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	定休日
11:30–12:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鋤柄	11:50–12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田邉	11:50–12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	11:50–12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 田邉	11:50–12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 川瀬	11:50–12:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田邉	
12:50–13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鋤柄	13:10–13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鋤柄	13:10–14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	13:10–14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	13:10–14:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鋤柄	12:50–13:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 田邉	
14:10–15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山		14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 川瀬	14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地		14:10–15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	
					16:00–16:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 川瀬	
17:00–17:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 川瀬	17:00–17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	17:20–18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	17:00–17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	17:00–17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 川瀬	17:00–17:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 田邉	
18:20–19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青山	18:20–19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	18:40–19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田邉	18:20–19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 青山	18:20–19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鋤柄	18:20–19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 川瀬	
19:40–20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 丸地	19:40–20:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 川瀬	20:00–20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 川瀬	19:40–20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 丸地	19:40–20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 川瀬	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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+