2026年6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06月28日02:09 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 ◎ビラUpper+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 川瀬	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 川瀬	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 田邉	定休日	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 丸地	10:30–11:20 ◎ビラB+ 鋤柄	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 川瀬	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 川瀬	定休日	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 西村	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 田邉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 川瀬	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 丸地	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 丸地	定休日	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鋤柄	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 田邉	10:30–11:20 ◎ビラB+ 田邉
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 鋤柄	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 丸地	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 丸地	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 西村	11:50–12:40 ◎ビラB+ 鋤柄	11:50–12:40 ◎ビラB+ 田邉		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 鋤柄	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 鋤柄	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 鋤柄	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 鋤柄	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 丸地	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 川瀬		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 田邉	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 丸地	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 鋤柄	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 川瀬	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 丸地	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 丸地		11:50–12:40 ◎ビラB+ 鋤柄	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 田邉	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 田邉
	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 西村	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 丸地	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 丸地	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 田邉	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 西村	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 川瀬		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 西村	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 田邉	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 西村	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 西村	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 丸地	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 丸地		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 西村	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 丸地	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 田邉	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 鋤柄	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 鋤柄	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 田邉		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 田邉	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 丸地	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 丸地
	14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 田邉	14:30–15:20 ◎ビラB+ 田邉	14:30–15:00 ◎ビラChestSR 川瀬			14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 丸地		14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 鋤柄	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 西村		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 田邉	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 田邉	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 丸地		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 丸地	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 田邉		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 鋤柄		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 丸地	定休日	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 川瀬		14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 丸地
	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 西村		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 田邉		15:40–16:30 ◎ビラB+ 川瀬	16:00–16:30 ◎ビラChestSR 川瀬		16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 川瀬	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 西村		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 田邉	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 田邉	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 鋤柄		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 丸地	16:20–16:50 ◎ビラChestSR 川瀬	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 鋤柄	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 鋤柄		15:30–16:00 ◎ビラChestSR 川瀬		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 田邉		
	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 西村	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 丸地	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 川瀬	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 丸地	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 西村	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 西村		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 西村	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 田邉	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 丸地	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鋤柄	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 川瀬	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 西村		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鋤柄	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 丸地	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 丸地	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 川瀬	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 丸地	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 川瀬		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 田邉	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 鋤柄	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 田邉
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田邉	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 鋤柄	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 田邉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 丸地	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 川瀬	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 鋤柄		18:40–19:30 ◎ビラB+ 鋤柄	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 鋤柄	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 田邉	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 西村	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 川瀬	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 鋤柄		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 鋤柄	18:40–19:30 ◎ビラB+ 田邉	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 丸地	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 川瀬	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 鋤柄	18:20–19:10 ◎ビラB+ 田邉		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川瀬	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 川瀬	●18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田邉
	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 鋤柄	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田邉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 丸地	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 田邉	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 西村	19:40–20:30 ◎ビラB+ 鋤柄		20:00–20:30 ◎ビラChestSR 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 西村	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 西村	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田邉	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 鋤柄		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 丸地	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田邉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 鋤柄	19:40–20:30 ◎ビラB+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 田邉		20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 丸地	●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 丸地

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 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川瀬	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 川瀬	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 丸地	定休日	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川瀬	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 丸地
		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 丸地		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川瀬	
●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 丸地	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鋤柄				11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 田邉
		12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鋤柄		12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田邉	
●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 丸地	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鋤柄				13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田邉
		13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田邉		14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田邉	
14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田邉	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鋤柄				14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川瀬
15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川瀬		15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田邉			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸地
	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川瀬			16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 丸地	
●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地			
	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小池			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 丸地	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田邉
●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田邉		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鋤柄			
	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小池			18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田邉	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 丸地
●19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田邉		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鋤柄		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 丸地	
	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川瀬				20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 丸地

【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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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+