2026年7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17日02:10 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)	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	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
	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 川瀬	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 斎藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 西村	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 丸地		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 丸地	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 丸地	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 川瀬	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 斎藤	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 丸地		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 斎藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	10:30–11:20 ◎ピラB+ 田邉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西村	10:30–11:00 SP 田邉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西村		10:30–11:20 ◎ピラB+ 田邉	10:30–11:00 SP 田邉	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 丸地	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 丸地	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 丸地
	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 川瀬					11:30–12:20 ◎ピラLower+ 斎藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西村	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 丸地	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 丸地	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 斎藤	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 西村		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西村	11:50–12:40 ◎ピラB+ 川瀬	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 田邉	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西村	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 丸地	11:50–12:20 SP 川瀬		11:50–12:20 SP 田邉	11:30–12:20 ◎ピラB+ 田邉	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 田邉	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 丸地	11:50–12:20 SP 川瀬
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 田邉	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 丸地	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 田邉	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 西村		12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 川瀬	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 丸地	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田邉	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 丸地	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 川瀬	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 川瀬		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 西村	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 川瀬	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 斎藤	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 川瀬	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 斎藤	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西村		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西村	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西村	13:10–13:40 SP 田邉	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田邉	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 川瀬
	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 田邉	14:10–14:40 ◎ピラcore 川瀬	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 川瀬			14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 田邉		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 西村	13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 丸地		14:30–15:00 ◎ピラRefBody 丸地	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 斎藤	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 斎藤	14:10–14:40 SP 川瀬	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 斎藤	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 斎藤		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 西村	14:10–14:40 SP 川瀬	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 丸地	14:30–15:00 SP 田邉	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 斎藤
				15:30–16:00 ◎ピラStretchC 川瀬							15:40–16:30 ◎ピラLower+ 西村												15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 丸地	
	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 川瀬	16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 丸地					16:20–17:10 ◎ピラLower+ 西村	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 田邉		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 西村			16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 丸地	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 斎藤	16:00–16:30 ◎ピラRefBody 丸地	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 西村	16:00–16:50 ◎ピラB+ 田邉	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 川瀬		16:00–16:30 SP 川瀬	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 斎藤	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 丸地		16:00–16:30 SP 川瀬
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 丸地	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 斎藤	17:00–17:50 ◎ピラB+ 田邉	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 西村				17:20–17:50 ◎ピラRefBody 丸地	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 田邉	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 西村	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 丸地		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 西村	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 川瀬	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 斎藤	17:20–17:50 SP 川瀬	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 斎藤	17:20–17:50 SP 川瀬		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 西村	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 西村	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 田邉	17:20–17:50 SP 田邉	17:00–17:50 ◎ピラB+ 川瀬
							17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 丸地																	
	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 田邉	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 丸地	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 西村	18:20–19:10 ◎ピラB+ 田邉		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 西村	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 川瀬	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ピラB+ 川瀬	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 田邉	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 川瀬		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 田邉	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 丸地	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 田邉	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 斎藤	18:40–19:10 SP 田邉	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 斎藤		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 丸地	18:40–19:10 SP 川瀬	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 川瀬	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 斎藤
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 丸地	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 田邉	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 田邉		19:40–20:30 ◎ピラB+ 田邉	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 田邉	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 西村		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田邉	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 丸地	19:40–20:30 ◎ピラB+ 田邉	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西村		19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 丸地	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西村	20:00–20:30 SP 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 丸地

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
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村	定休日	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地	10:30–11:00 SP 川瀬	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村
					11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川瀬	
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	11:50–12:20 SP 田邉	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸地		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村
					12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸地	
13:10–13:40 SP 田邉		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 田邉	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤		13:10–13:40 SP 田邉
					13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地		14:30–15:00 SP 川瀬	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤		14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 田邉
15:30–16:00 SP 川瀬			15:30–16:00 SP 田邉			
					16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	
16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸地		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村
			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村		17:20–17:50 SP 川瀬	
		17:40–18:10 SP 川瀬				17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村
				18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸地	
		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 川瀬	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村			19:00–19:30 SP 川瀬
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸地	20:00–20:30 SP 田邉	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 丸地	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 川瀬

【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BackStyle	Beauty Back Style	30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
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30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)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
16(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
17(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
17(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
18(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
18(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
20(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
20(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
21(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
21(火)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
21(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
22(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
22(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
23(木)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
23(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
24(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
24(金)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
25(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
25(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
27(月)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
27(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
28(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
28(火)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
30(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子
31(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉菜々子
31(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川瀬椋子

◎ … 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+