2026年11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11月12日02:03 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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分			10分			10分			10分			10分	
		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 丸地	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 川瀬	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 長	10:30–11:15 Strong Back&Arms 河南	10:30–11:00 ◎ビラControlF 川瀬	10:30–11:15 Strong Back&Arms 丸地		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 橋本	10:30–11:00 ◎ビラcore 長	10:30–11:20 ◎ビラB+ 長	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 丸地	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 橋本	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 橋本		10:30–11:00 SP 橋本	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 川瀬	10:30–11:20 ◎ビラA+ 河南	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 長	10:30–11:00 SP 橋本	10:30–11:00 SP 河南		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 川瀬	10:30–11:00 SP 川瀬
						11:30–12:00 ◎ビラStretchC 川瀬						10分									11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 長			10分	
		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 丸地	11:30–12:20 ◎ビラB+ 川瀬	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 橋本	11:45–12:35 ◎ビラH&L+ 河南		11:45–12:35 ◎ビラLower+ 丸地		11:30–12:15 Power Waist Shape 橋本	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 長	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 長	11:50–12:35 Strong Back&Arms 丸地	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 橋本	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 橋本		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	11:50–12:20 SP 川瀬	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 橋本	11:50–12:35 Power Basic 長		12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 川瀬	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 長	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 丸地	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 丸地
						12:30–13:00 ◎ビラRefBody 丸地			12:45–13:15 ◎ビラBackStyle 長	10分			10分					10分						
		12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 長		12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 丸地	13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 長		13:05–13:50 Power Basic 河南		10分	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 橋本	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 丸地	13:05–13:35 ◎ビラHipLine 川瀬	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 長	12:50–13:40 ◎ビラA+ 河南		12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 丸地	12:50–13:20 ◎ビラcore 長	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 橋本	13:05–13:35 SP 丸地			12:50–13:40 ◎ビラLower+ 橋本	13:10–13:40 SP 丸地	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 長
		13:10–13:40 ◎ビラControlF 川瀬																						
			13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 長						13:45–14:35 ◎ビラLower+ 長							10分	13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 丸地		14:05–14:35 Rin-Ballet 河南			14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 長		
		14:10–14:40 ◎ビラHipLine 川瀬			14:25–14:55 ◎ビラcore 長		14:20–14:50 ◎ビラControlF 川瀬			14:10–14:40 ◎ビラRefBody 丸地				14:10–15:00 ◎ビラB+ 長		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 川瀬		14:10–14:40 SP 河南							
																			10分					
														15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 長					15:05–15:35 ◎ビラStretchC 河南		15:10–15:40 ◎ビラControlF 川瀬			
				16:05–16:50 Power Waist Shape 橋本		16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 橋本	16:05–16:50 Boost Upper&Lower 橋本			10分			16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 長				10分			16:05–16:55 ◎ビラJumpM 橋本	16:20–16:50 SP 長			16:20–16:50 ◎ビラChestSR 川瀬	
			16:20–16:50 ◎ビラChestSR 河南							16:25–16:55 ◎ビラBackStyle 長						16:20–16:50 SP 長	16:25–17:10 Power Waist Shape 長				16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 橋本			
		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 川瀬											10分			10分				10分				
			17:20–17:50 Rin-Ballet 河南	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 橋本	17:20–18:10 ◎ビラA+ 河南	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 丸地	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 橋本		17:25–18:10 Strong Back&Arms 橋本	17:25–18:15 ◎ビラLower+ 丸地	10分		17:00–17:50 ◎ビラB+ 長	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 橋本		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 長		10分	17:25–17:55 SP 長	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 橋本			17:20–17:50 SP 長	
											17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 河南	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 丸地					17:40–18:10 ◎ビラControlF 川瀬	17:40–18:10 SP 河南				17:30–18:20 ◎ビラLower+ 丸地		17:40–18:10 SP 橋本
																							10分	
		18:20–19:10 ◎ビラB+ 長	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 丸地			18:30–19:15 Power Basic 橋本	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 川瀬			18:45–19:15 ◎ビラChestSR 橋本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川瀬	18:40–19:10 ◎ビラcore 川瀬	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 丸地	10分		18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 橋本	18:40–19:30 ◎ビラB+ 長	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 橋本	18:25–19:10 Strong Back&Arms 丸地	10分			18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 河南	
				18:40–19:25 Strong Hip&Legs 丸地	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 長				18:40–19:10 ◎ビラControlF 川瀬					18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 長						18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 丸地	18:45–19:30 Strong Hip&Legs 川瀬			18:40–19:10 ◎ビラcore 河南	
									10分			10分							10分				10分	
		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 長	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 丸地	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 丸地	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 長	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 橋本	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 河南		19:40–20:30 ◎ビラB+ 川瀬	19:45–20:30 Strong Back&Arms 橋本	20:00–20:30 ◎ビラControlF 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 丸地	20:00–20:30 Rin-Ballet 河南		19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 丸地	20:00–20:30 SP 丸地	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 橋本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 丸地	20:00–20:30 ◎ビラControlF 川瀬	20:00–20:30 SP 川瀬	19:40–20:30 ◎ビラA+ 河南	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 長

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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Lower+ 丸地	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 橋本	10:30–11:00 SP 丸地	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長	定休日	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 川瀬
	10分	10分			10分
11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 丸地	11:50–12:20 SP 橋本	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長	11:50–12:20 SP 長		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河南
12:50–13:35 Boost Upper&Lower 橋本	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川瀬	12:50–13:35 Power Basic 長	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地		13:10–13:40 SP 河南
14:05–14:35 SP 長		14:05–14:35 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 橋本	10分 14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 河南		14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 丸地
10分 15:05–15:35 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 長		15:05–15:35 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 長			
			15:30–16:00 SP 河南		
	16:20–16:50 SP 橋本				16:00–16:30 SP 川瀬
		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 橋本			
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 丸地	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 橋本	10分	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 丸地		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 河南
10分	10分	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 丸地			
10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 橋本	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川瀬		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川瀬		18:25–19:10 Boost Upper&Lower 丸地
		19:00–19:30 SP 河南			
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 川瀬		10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川瀬		10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 丸地
20:00–20:30 SP 長		20:00–20:30 Rin-Ballet 河南			

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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HipLine	Make Hip Line	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本依里香
16(月)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
17(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬椋子
17(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸地史恵
18(水)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河南紗也加
18(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河南紗也加
19(木)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸地史恵
19(木)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
20(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本依里香
20(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
21(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河南紗也加
21(土)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬椋子
23(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸地史恵
23(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
24(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川瀬椋子
24(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本依里香
25(水)	14:05–14:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
25(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
26(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本依里香
26(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	橋本依里香
27(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	丸地史恵
27(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河南紗也加
28(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長美実
28(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河南紗也加
30(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河南紗也加
30(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 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）

10分
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名
10分

レッスン前
10分講座

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

【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+