2026年6月レッスンスケジュール Rintosull イオンタウン岐阜北方店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月14日02:02 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
						09:00–09:50 ◎ピラB+ 浅野							09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 長嶋							09:00–09:50 ◎ピラB+ 宮内				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 北村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 浅野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮内			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮内	09:30–10:20 ◎ピラB+ 浅野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 北村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 宮内			09:30–10:20 ◎ピラB+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 向井			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長嶋	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 北村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 北村
						10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 浅野							10:20–11:10 ◎ピラLower+ 宮内							10:20–11:10 ◎ピラLower+ 向井				10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 北村	
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 宮内	10:50–11:40 ◎ピラB+ 北村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 北村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長嶋	●10:50–11:40 ◎ピラB+ 向井			10:50–11:40 ◎ピラB+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 向井	●10:50–11:40 ◎ピラB+ 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 北村			10:50–11:40 ◎ピラB+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 長嶋	10:50–11:40 ◎ピラB+ 浅野			10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 宮内		10:50–11:40 ◎ピラB+ 北村
						11:40–12:30 ◎ピラLower+ 北村							11:40–12:30 ◎ピラB+ 長嶋							11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 浅野				11:50–12:40 ◎ピラB+ 向井	
	12:10–13:00 ◎ピラB+ 長嶋	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 向井	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 北村	12:10–13:00 ◎ピラB+ 宮内	●12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 北村			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 長嶋	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 向井	12:10–13:00 ◎ピラB+ 向井	●12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 北村	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 浅野			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 向井	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 浅野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 長嶋	12:10–13:00 ◎ピラB+ 北村	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 向井			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 北村		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 向井
						13:00–13:50 ◎ピラB+ 北村							13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 北村							13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 浅野				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 宮内	10分 13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 向井
		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 向井		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 宮内					13:30–14:20 ◎ピラB+ 向井		●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 北村					13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 長嶋		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 北村						
	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 浅野		14:30–15:20 ◎ピラB+ 長嶋		●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 北村					14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 北村		14:30–15:20 ◎ピラB+ 向井			14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 宮内		14:30–15:20 ◎ピラB+ 向井		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 北村					
						15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 浅野							15:30–16:20 ◎ピラLower+ 長嶋							15:30–16:20 ◎ピラB+ 向井					
	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 長嶋	16:30–17:20 ◎ピラB+ 北村	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 北村	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 浅野	●16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 向井			16:30–17:20 ◎ピラB+ 浅野	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 浅野	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 北村	●16:30–17:20 ◎ピラB+ 長嶋	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 北村			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 向井	16:30–17:20 ◎ピラB+ 浅野	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 長嶋	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 長嶋	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 向井			10分 16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 向井	
						16:50–17:40 ◎ピラLower+ 北村							16:50–17:40 ◎ピラB+ 北村							16:50–17:40 ◎ピラLower+ 宮内					17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 北村
	17:50–18:40 ◎ピラB+ 浅野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 宮内	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 向井	17:50–18:40 ◎ピラB+ 宮内	●17:50–18:40 ◎ピラLower+ 長嶋			17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 長嶋	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 浅野	17:50–18:40 ◎ピラB+ 宮内	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 長嶋	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 向井			17:50–18:40 ◎ピラB+ 向井	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 北村	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 浅野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 北村	17:50–18:40 ◎ピラB+ 長嶋			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 浅野	
						18:10–19:00 ◎ピラB+ 向井							18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 浅野							18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 長嶋		18:20–18:50 ◎ピラRefCore 長嶋		18:20–19:10 ◎ピラB+ 北村
	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 宮内	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 宮内	19:10–20:00 ◎ピラB+ 向井	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 長嶋	●19:10–20:00 ◎ピラB+ 長嶋			19:10–20:00 ◎ピラLower+ 北村	19:10–20:00 ◎ピラB+ 長嶋	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 宮内	19:10–20:00 ◎ピラB+ 向井	19:10–20:00 ◎ピラB+ 浅野			19:10–20:00 ◎ピラLower+ 北村	10分 19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 向井	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 向井	19:10–20:00 ◎ピラB+ 宮内	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 浅野			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 浅野	19:20–20:10 ◎ピラB+ 宮内	
						19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 向井							19:30–20:20 ◎ピラLower+ 浅野							19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 長嶋				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 向井
	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 宮内	20:30–21:20 ◎ピラB+ 向井	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 向井	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 長嶋	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 向井			20:30–21:20 ◎ピラB+ 北村	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 長嶋	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 向井	●20:30–21:20 ◎ピラB+ 向井	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 浅野			20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 北村	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 向井	20:30–21:20 ◎ピラB+ 浅野	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 宮内	20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 北村			20:40–21:30 ◎ピラB+ 向井	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 宮内	10分 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 向井

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
		09:00-09:30 ◎ピラRefCore 北村			
09:30-10:20 ◎ピラB+ 浅野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 北村			09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 浅野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 浅野
		10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 向井			
	10分				
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮内	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 向井			10:50-11:40 ◎ピラB+ 北村	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 浅野
		11:20-12:10 ◎ピラB+ 長嶋			
					10分
12:10-12:40 ◎ピラRefCore 宮内	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 北村			12:10-13:00 ◎ピラLower+ 長嶋	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 向井
		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 北村			
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 浅野					13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 宮内
	14:30-15:20 ◎ピラB+ 宮内			14:30-15:00 ◎ピラRefCore 長嶋	
		10分			
		15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 向井			
16:40-17:30 ◎ピラB+ 宮内	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 長嶋	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 長嶋		16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 北村	17:00-17:50 ◎ピラB+ 浅野
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 浅野	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 長嶋	18:10-19:00 ◎ピラB+ 長嶋		18:00-18:50 ◎ピラB+ 長嶋	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 長嶋
19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 浅野	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 宮内	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 向井		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 宮内	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 宮内
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 宮内	20:40-21:30 ◎ピラB+ 長嶋			20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 宮内	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 浅野

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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+