2026年7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17日02:05 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
				09:00–09:50 ◎ピラB+ 浅野							09:00–09:50 ◎ピラLower+ 長嶋							09:00–09:30 SP 向井		09:00–09:30 SP 北村				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浅野	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 宮内	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長嶋			09:30–10:20 ◎ピラB+ 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	09:30–10:20 ◎ピラB+ 宮内			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮内	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 北村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 浅野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 北村			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 北村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 向井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浅野	09:30–10:00 SP 長嶋
																		10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 長嶋		10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 長嶋				
	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 浅野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 宮内	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 長嶋	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 浅野		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 北村	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 長嶋	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラB+ 北村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 宮内	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 長嶋		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 宮内	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 向井	10:50–11:40 ◎ピラB+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長嶋	10:50–11:20 SP 宮内		11:20–12:10 ◎ピラB+ 浅野	10:50–11:40 ◎ピラB+ 北村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 向井	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 浅野	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 北村
				11:40–12:10 ◎ピラRefCore 長嶋				11:30–12:20 ◎ピラB+ 浅野			11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 向井			11:30–12:20 ◎ピラB+ 向井				11:20–12:10 ◎ピラB+ 宮内					11:30–12:20 ◎ピラB+ 北村
	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 向井	11:50–12:40 ◎ピラB+ 浅野	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 北村	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 長嶋		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 水田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 向井		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 浅野	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 向井			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 浅野		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 向井	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 浅野	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 宮内	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 向井		12:35–13:25 ◎ピラLower+ 北村	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 浅野	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 浅野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 向井	
		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 浅野				13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 向井				13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 向井	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 向井					13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 浅野					13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 浅野		13:30–14:20 ◎ピラB+ 向井	
																						14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 浅野		
	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 長嶋		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 向井				14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 奥村		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 長嶋				14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 長嶋		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 向井		14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 宮内							
				15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 北村							15:50–16:40 ◎ピラLower+ 北村							15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 向井		15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 向井				
										16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 向井				16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 向井										
	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 向井		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 北村	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 長嶋		16:40–17:30 ◎ピラB+ 浅野	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 長嶋		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 浅野		17:10–17:40 ◎ピラRefCore 向井		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 浅野		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 北村	17:00–17:30 SP 向井	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 浅野	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 浅野		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 浅野	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 北村	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 北村	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 浅野	
										17:50–18:40 ◎ピラLower+ 北村														
	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 向井	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 向井	18:20–19:10 ◎ピラB+ 北村	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 浅野		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 水田	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 奥村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 向井	18:20–19:10 ◎ピラB+ 浅野		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 長嶋		18:20–18:50 ◎ピラRefCore 浅野	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 北村	18:20–19:10 ◎ピラB+ 北村	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 浅野	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 浅野	18:30–19:00 SP 宮内		18:10–19:00 ◎ピラB+ 向井	18:20–19:10 ◎ピラB+ 北村	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 北村	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 浅野	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 浅野
						19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 向井	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 向井	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 向井		19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 浅野														
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 長嶋	19:20–20:10 ◎ピラB+ 向井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 向井	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 北村					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 長嶋		19:30–20:20 ◎ピラB+ 北村		19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 長嶋	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 北村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 向井	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 浅野	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 長嶋	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 宮内		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 浅野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 浅野	19:40–20:10 SP 宮内	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 向井	19:40–20:10 SP 宮内
										20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 浅野														
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 長嶋	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 浅野	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 向井			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 浅野	20:40–21:30 ◎ピラB+ 向井	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 長嶋	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 長嶋				20:40–21:30 ◎ピラB+ 長嶋	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 宮内	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 北村	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 向井	20:40–21:30 ◎ピラB+ 浅野			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 浅野	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 北村	20:40–21:30 ◎ピラB+ 向井	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 宮内

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

【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H&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50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)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑠貴
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
18(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑠貴
18(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
20(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
22(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
24(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
25(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
25(土)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
28(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
29(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
29(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
30(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香

◎ … 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）

【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+