2026年11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11月07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
			09:00–09:50 ◎ビラLower+ 北村				09:00–09:50 ◎ビラB+ 武田							09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 坪井						09:00–09:50 ◎ビラLower+ 坪井		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 宮内	
		09:30–10:00 ◎ビラStretchC 宮内		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 坪井	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 武田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 浅野			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 北村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 浅野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 浅野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 武田	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 北村			09:30–10:15 Ex45ビラStretchC 宮内	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 北村	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 坪井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 武田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 北村			09:30–10:00 SP 武田	
			10:20–10:50 ◎ビラRefBody 浅野				10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 武田							10:20–10:50 ◎ビラRefBody 武田							10:20–10:50 SP 武田		10:10–10:55 Ex45ビラRefCore 宮内	
		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 北村		10:40–11:10 ◎ビラStretchC 武田		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 武田			10:50–11:20 ◎ビラRefBody 北村	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 北村	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 武田	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 坪井	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 北村			10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 坪井	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 北村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 浅野	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 武田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 武田			10:30–11:20 ◎ビラLower+ 坪井	
			11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 坪井	11:30–12:15 Ex45ビラTotalBody 宮内									11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 宮内	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 武田							11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 武田		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 浅野	
		11:50–12:40 ◎ビラB+ 北村			12:10–12:40 ◎ビラRefBody 武田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 武田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 浅野		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 坪井	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 浅野	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 武田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 坪井				12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 浅野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 浅野		12:10–12:40 SP 武田			11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 北村	
			12:40–13:10 ◎ビラRefCore 北村										12:50–13:40 ◎ビラLower+ 宮内	●12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 坪井		12:10–12:55 Ex45ビラTotalBody 宮内					12:50–13:20 ◎ビラRefBody 坪井		12:30–13:00 SP 北村	
						13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 浅野			13:10–14:00 ◎ビラLower+ 浅野			13:30–14:00 ◎ビラRefBody 武田				13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 武田	13:30–14:20 ◎ビラB+ 北村					13:20–14:10 ◎ビラLower+ 北村	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 武田
		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 北村					14:00–14:30 ◎ビラRefBody 浅野				14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 浅野													
					15:00–15:50 ◎ビラB&A+ 坪井				15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 武田							14:50–15:20 ◎ビラStretchC 北村			14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 浅野	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 浅野				14:30–15:20 ◎ビラB+ 浅野	
			15:40–16:30 ◎ビラLower+ 坪井																				15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 坪井	
							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 坪井					16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 武田		16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 坪井							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 武田			
			17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 坪井			17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 武田	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 浅野																16:50–17:20 SP 武田	
		17:30–18:15 Ex45ビラStretchC 宮内		17:50–18:20 ◎ビラRefCore 浅野	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 北村				17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 坪井	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 北村	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 武田	17:30–18:00 ◎ビラStretchC 宮内		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 武田		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 坪井	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 武田	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 坪井	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 武田	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 武田	17:20–17:50 SP 北村		17:30–18:00 SP 北村
			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 北村		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 北村	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 坪井	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 武田				18:40–19:10 ◎ビラRefBody 北村	18:20–19:05 Ex45ビラTotalBody 宮内	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 浅野								18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 坪井			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 武田
		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 武田		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 北村					18:40–19:30 ◎ビラLower+ 坪井	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 坪井			19:00–19:30 ◎ビラRefCore 浅野	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 北村		18:50–19:20 ◎ビラRefBody 宮内	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 武田	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 坪井	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 武田	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 北村			
		19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 武田	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 浅野	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 北村	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 坪井	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 浅野	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 坪井		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 武田	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 坪井	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 浅野	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 浅野	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 北村	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 北村		●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 坪井	19:50–20:20 SP 北村	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 北村	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 浅野	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 浅野	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 北村		19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 坪井	
		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 武田		20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 浅野	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 北村	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 坪井			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 武田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 坪井	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 北村	20:40–21:30 ◎ビラB+ 浅野	●21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 浅野			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 宮内	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 北村	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 北村	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 浅野	21:00–21:30 SP 浅野			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 坪井

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
			09:00-09:30 SP 北村		
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坪井	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北村		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野
10:50-11:20 SP 浅野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坪井	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 坪井	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 浅野		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北村
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北村	12:10-12:40 SP 武田	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坪井		12:10-12:40 SP 宮内
	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田				13:10-13:55 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 宮内
14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 北村		14:30-15:00 SP 武田		定休日	
			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北村		
			17:20-17:50 SP 浅野		
17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坪井			17:30-18:15 Ex45ﾋﾞﾗStretchC 宮内
18:40-19:10 SP 浅野	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 坪井	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坪井		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北村
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北村	19:50-20:20 SP 宮内	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坪井		19:50-20:20 SP 浅野
20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北村	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮内	21:00-21:30 SP 武田			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野

【マシンピラティス】

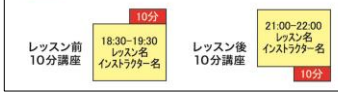
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	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
17(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北村莉々子
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野羽香
21(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
21(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北村莉々子
23(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北村莉々子
23(月)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
24(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北村莉々子
25(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野羽香
25(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野羽香
26(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
26(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮内遥香
27(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	武田桃茄
28(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北村莉々子
28(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野羽香
30(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮内遥香
30(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	浅野羽香

◎ … 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+