

2026年10月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール桑名店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月15日02:09 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)				
	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				
				定休日							定休日							定休日				定休日						
	10:30-11:00 SP 毛利	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神崎	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西村			10:30-11:00 SP 河知	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	10:30-11:00 SP 河知	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神崎		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村		10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 毛利	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 神崎	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河知		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神崎			10:30-11:15 Ex45℃ﾗRefCore 河知	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 河知	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 毛利		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神崎
	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西村	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神崎	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田			11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	11:50-12:20 SP 西村	12:00-12:30 SP 毛利	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 神崎		11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 毛利		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	11:30-12:00 SP 毛利	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西村	11:50-12:35 Strong Back&Arms 神崎		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河知		11:50-12:35 Strong Hip&Legs 毛利	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西村	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 原田	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	
	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 毛利	13:10-13:40 SP 河知	13:10-13:40 SP 神崎			12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河知	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村	13:10-13:55 Ex45℃ﾗRefCore 河知	13:10-13:40 SP 神崎				12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西村	12:30-13:15 Boost Upper&Lower 神崎	13:10-13:40 SP 神崎	13:10-13:40 SP 西村		13:10-13:55 Power Basic 毛利	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西村		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神崎	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 原田	13:00-13:30 SP 神崎		13:10-13:40 SP 神崎	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 西村	
																									</			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore [Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45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
1(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
1(木)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村美日
2(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
3(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
3(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
5(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
5(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
6(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村美日
6(火)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
7(水)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
7(水)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
8(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
8(木)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
9(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
9(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
10(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
10(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
12(月)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
12(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
13(火)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
13(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
14(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
14(水)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
15(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村美日
15(木)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
16(金)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
16(金)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
17(土)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村美日
17(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
19(月)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
19(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
20(火)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
20(火)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村美日
21(水)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
21(水)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村美日
23(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
23(金)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
24(土)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
24(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神崎陽加
26(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
26(月)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
26(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
27(火)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
27(火)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
28(水)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
28(水)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
29(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
29(木)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ
30(金)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
30(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	毛利日南
31(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河知めぐみ

○

… 常週レッスン

●

… 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

18:30-19:30

レッスン名
インストラクター名

10分

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。



【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+

