2026年12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11月15日02:15 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 原田	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 神崎	10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 毛利	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 平尾	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 平尾		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 原田	10:30–11:00 SP 河知	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 平尾	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 神崎	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 原田	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 神崎		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 平尾	10:30–11:00 SP 原田	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 毛利	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 神崎	10:30–11:00 SP 西村	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 西村		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 平尾	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 原田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 原田	
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 毛利	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 平尾	11:40–12:25 Power Basic 西村	11:40–12:10 SP 西村	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 神崎		11:40–12:10 SP 原田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 毛利	11:40–12:25 Power Basic 西村	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 原田	11:40–12:10 SP 原田	11:30–12:20 ◎ビラB+ 毛利		11:40–12:25 Strong Back&Arms 原田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 西村	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 毛利	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 神崎	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 原田	11:30–12:00 ◎ビラHipLine 神崎		11:40–12:10 ◎ビラHipLine 神崎	11:40–12:25 Power Waist Shape 神崎	11:40–12:10 SP 原田	
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	12:30–13:15 Strong Back&Arms 原田	12:30–13:00 SP 原田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 西村	12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 毛利	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 平尾		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 平尾	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 平尾	12:50–13:20 ◎ビラHipLine 神崎	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 西村	12:35–13:25 ◎ビラUpper+ 平尾	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 原田		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 西村	12:30–13:15 Ex45ビラRefCore 毛利	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 原田	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 毛利	12:30–13:15 Power Basic 西村	12:30–13:00 SP 河知		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 平尾	12:50–13:20 SP 毛利	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 平尾	
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	13:40–14:30 ◎ビラB+ 毛利	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 毛利	14:00–14:30 SP 神崎	13:20–14:05 Ex45ビラRefCore 毛利	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 平尾		13:50–14:35 Ex45ビラRefCore 毛利	13:40–14:10 SP 原田	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 西村	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 西村	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 毛利	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 原田		13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 神崎	13:50–14:20 SP 西村	14:40–15:10 ◎ビラRefBody 原田	13:35–14:20 Ex45ビラRefCore 河知	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 河知		13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 毛利	13:40–14:30 ◎ビラB+ 毛利		
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	15:00–15:30 SP 西村	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 原田	15:15–16:00 Strong Hip&Legs 原田	14:25–15:15 ◎ビラLower+ 平尾	15:40–16:10 SP 神崎		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 平尾	14:50–15:40 SP 毛利	15:20–15:50 SP 西村	14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 平尾	15:00–15:45 Ex45ビラRefCore 毛利	15:30–16:00 SP 神崎		15:00–15:30 SP 西村	15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 平尾	14:40–15:10 SP 西村	15:40–16:10 ◎ビラHipLine 神崎	14:50–15:20 SP 西村		14:50–15:20 SP 毛利	14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 原田		
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	15:50–16:35 Ex45ビラRefCore 河知	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 平尾	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 原田	15:45–16:30 Power Waist Shape 神崎	16:40–17:10 ◎ビラHipLine 神崎		16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 毛利	15:50–16:40 SP 毛利	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 平尾	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 原田	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 原田	16:30–17:15 Ex45ビラRefCore 河知		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 平尾	16:45–17:35 ◎ビラLower+ 平尾	15:40–16:10 ◎ビラHipLine 神崎	16:30–17:15 Ex45ビラRefCore 毛利	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 毛利	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 西村		16:15–17:00 Boost Upper&Lower 平尾	16:10–16:40 SP 原田		
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	17:05–17:50 Power Waist Shape 西村	16:50–17:20 ◎ビラHipLine 神崎	17:40–18:10 SP 神崎	16:50–17:20 SP 西村	17:40–18:25 Ex45ビラRefCore 河知		17:00–17:50 ◎ビラB+ 西村	17:30–18:00 SP 毛利	17:30–18:00 SP 毛利	17:20–17:50 SP 神崎	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 平尾	17:40–18:10 SP 神崎		17:30–18:00 SP 神崎	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 平尾	18:00–18:30 SP 西村	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 毛利	17:35–18:25 ◎ビラB+ 西村	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 神崎		17:30–18:00 SP 原田	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 神崎		
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	18:10–18:40 SP 毛利	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 神崎	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 原田	17:45–18:35 ◎ビラH&L+ 神崎	18:50–19:20 SP 河知		18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 西村	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 原田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 平尾	18:20–19:05 Power Waist Shape 西村	18:40–19:10 SP 西村	18:55–19:40 Power Basic 毛利		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 平尾	19:00–19:45 Strong Back&Arms 神崎	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 原田	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 神崎	18:45–19:35 ◎ビラWaist+ 神崎	18:20–19:05 Ex45ビラRefCore 河知		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 平尾	18:30–19:15 Ex45ビラRefCore 毛利	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 神崎	
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 西村	18:50–19:20 SP 原田	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 原田	18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 平尾	18:50–19:20 SP 河知		19:20–19:50 ◎ビラRefCore 西村	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 原田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 平尾	18:50–19:20 ◎ビラH&L+ 原田	18:40–19:10 SP 西村	19:20–19:40 Power Basic 毛利		19:00–19:45 Strong Back&Arms 神崎	19:30–19:50 ◎ビラRefBody 原田	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 原田	19:00–19:45 ◎ビラWaist+ 神崎	19:00–19:50 Strong Hip&Legs 毛利	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 神崎		19:00–19:50 Boost Upper&Lower 平尾	19:05–19:50 Boost Upper&Lower 平尾		
	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	10分	
	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 原田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 平尾	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 神崎	20:10–20:40 SP 西村	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 河知		20:10–20:40 SP 毛利	19:55–20:40 Strong Back&Arms 原田	19:50–20:35 Ex45ビラRefCore 毛利	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 原田	19:50–20:40 ◎ビラB+ 西村	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 毛利		19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 原田	20:10–20:40 SP 西村	19:55–20:40 Power Basic 西村	20:10–20:40 SP 神崎	19:55–20:40 Strong Hip&Legs 毛利			19:50–20:35 Ex45ビラRefCore 毛利	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 神崎	20:10–20:40 SP 原田	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
10分 10:30–11:00 SP 神崎	10分 10:30–11:15 Power Waist Shape 神崎	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西村	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平尾	10分 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 毛利	10分 11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西村				
10分 12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 神崎	10分 12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	10分 12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西村				
10分 13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平尾	10分 13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 西村	10分 13:55–14:45 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利				
	10分 14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田	10分 15:05–15:55 ◎ﾋﾞﾗB+ 河知				
10分 15:30–16:15 Strong Back&Arms 神崎						
10分 16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平尾	10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西村	10分 16:25–17:15 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神崎				
10分 17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 毛利	10分 17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 原田	10分 17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 毛利				
10分 19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平尾	10分 18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西村	10分 18:45–19:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利				
10分 20:10–20:40 SP 原田	10分 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 神崎				

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗ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
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(火)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
1(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	毛利日南
2(水)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
2(水)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
3(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
3(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
4(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
4(金)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
4(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
5(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
5(土)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河知めぐみ
7(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
7(月)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	毛利日南
8(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河知めぐみ
8(火)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
8(火)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	毛利日南
9(水)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
9(水)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	毛利日南
10(木)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
10(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
11(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
11(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
12(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
12(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
14(月)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
14(月)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
15(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
15(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
16(水)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
16(水)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
17(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
18(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
18(金)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
19(土)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河知めぐみ
19(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西村笑日
21(月)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	毛利日南
21(月)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
22(火)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	毛利日南
22(火)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
23(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
23(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音
25(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神崎陽加
25(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	原田華音

◎ … 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+