2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 堺東店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月30日02:04 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	-	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
		08:00-08:30 ◎ピラRefCore 長井	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 一宮	08:00-08:30 ◎ピラcore 谷口	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 松岡	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 永橋			08:00-08:50 ◎ピラLower+ 坂野	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 坂野						08:00-08:30 ◎ピラPerBackBody 松岡	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 長井						08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 永橋	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 坂野
		09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 谷口	09:20-09:50 ◎ピラBackStyle 一宮	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 長尾	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 坂野	09:20-09:50 ◎ピラRefCore 永橋	09:30-10:00 ◎ピラControlF 吉田		09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 永橋	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 永橋	09:30-10:00 ◎ピラControlF 長井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 永橋	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 坂野	09:30-10:00 ◎ピラcore 吉田		09:00-09:50 ◎ピラB+ 一宮	09:20-09:50 ◎ピラPerBackBody 一宮	09:30-10:20 ◎ピラB+ 一宮	09:30-10:20 ◎ピラB+ 長井	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 松岡	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 吉田		09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 長尾	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 坂野
		10:20-10:50 ◎ピラControlF 長井	10:20-11:10 ◎ピラB+ 谷口	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 坂野	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 永橋	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 坂野	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 永橋		10:40-11:10 ◎ピラcore 長尾	10:40-11:10 ◎ピラControlF 長井	10:30-11:20 ◎ピラB+ 長尾	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 坂野	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 永橋	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 永橋		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 長尾	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 坂野	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 永橋	10:40-11:10 ◎ピラPerBackBody 松岡	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 坂野	10:30-11:20 ◎ピラB+ 長井		10:40-11:30 ◎ピラLower+ 坂野	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 長尾
		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 坂野	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 長井	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 永橋	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 永橋	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 坂野	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 吉田		11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 永橋	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 長尾	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長尾	12:10-12:55 Power Waist Shape 永橋	12:10-12:40 ◎ピラcore 長尾	11:50-12:40 ◎ピラA+ 吉田		11:40-12:30 ◎ピラJumpM 一宮	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 坂野	11:30-12:00 ◎ピラRefCore 長井	12:20-12:50 ◎ピラControlF 長井	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 一宮	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 吉田		12:00-12:30 ◎ピラStretchC 松岡	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 永橋
	定休日	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 坂野	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 一宮	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 一宮	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 松岡	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 松岡	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 長井	定休日	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 長尾	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 永橋	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 長井		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 永橋	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 一宮	定休日	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 長井	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 永橋	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 坂野		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 長尾	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 坂野	定休日	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 長井	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 長尾
		14:00-14:30 ◎ピラcore 谷口	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 永橋	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 長井	14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 長尾	14:00-14:50 ◎ピラB+ 永橋			14:00-14:50 ◎ピラLower+ 坂野	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 永橋	14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 一宮		14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 松岡	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 坂野		14:20-14:50 ◎ピラStretchC 松岡	14:00-14:30 ◎ピラControlF 長井	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 坂野		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 長井	14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 長尾		14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 長尾	14:20-14:50 ◎ピラcore 長尾
		15:00-15:50 ◎ピラB+ 長尾	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 永橋	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 長尾	15:20-15:50 ◎ピラRefBody 松岡	15:20-15:50 ◎ピラRefCore 永橋			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 山口	15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 長井	15:30-16:00 ◎ピラChestSR 一宮		15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 松岡	15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 長尾		15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 長尾	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 一宮			15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 坂野	15:50-16:20 ◎ピラRefCore 長井		15:20-16:10 ◎ピラLower+ 坂野	15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 一宮
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 長尾	16:40-17:10 ◎ピラHipLine 松岡	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 長井	16:20-17:10 ◎ピラB+ 長尾	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 坂野			16:40-17:10 ◎ピラHipLine 長尾	16:40-17:10 ◎ピラRefCore 長井	16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 松岡		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 坂野	16:50-17:40 ◎ピラJumpM 一宮		16:40-17:10 ◎ピラRefCore 長井	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 永橋	17:10-17:40 ◎ピラChestSR 一宮		17:10-17:40 ◎ピラControlF 長井	16:50-17:40 ◎ピラJumpM 松岡		16:40-17:10 ◎ピラControlF 長井	16:40-17:30 ◎ピラB+ 一宮
		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 谷口	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 谷口	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 長井	17:40-18:25 Power Waist Shape 永橋	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 松岡	17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 松岡		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 山口	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 長尾	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 長井	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 一宮	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 長尾	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 長井		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 長井	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 坂野	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 坂野	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 長尾	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 坂野	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 坂野		17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 松岡	18:00-18:30 ◎ピラChestSR 一宮
			18:30-19:20 ◎ピラLower+ 長尾								19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 一宮	19:10-20:00 ◎ピラB+ 松岡	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 長尾	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 坂野				19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長尾	19:30-20:00 ◎ピラRefCore 長尾	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 永橋	19:30-20:15 Power Basic 一宮			
			19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 一宮								20:30-21:20 ◎ピラA+ 松岡	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 一宮	19:40-20:10 ◎ピラControlF 長井	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 長井				20:50-21:40 ◎ピラB+ 長尾	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 永橋	20:50-21:35 Power Basic 長尾	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 長尾			
			21:10-21:40 ◎ピラRefBody 長尾										20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 長井										

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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
					08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 長井	08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 一宮
09:30-10:00 ◎ビラRefCore 長尾	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 坂野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 長尾	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 吉田		09:20-10:10 ◎ビラLower+ 松岡	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 一宮
10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 長尾	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 永橋	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 長尾	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 山口		10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 坂野	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 長井
11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 長井	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 永橋	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 長井	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 吉田		12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 永橋	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 坂野
	13:10-14:00 ◎ビラJumpM 一宮		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 山口		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 松岡	13:00-13:50 ◎ビラJumpM 一宮
	14:30-15:00 ◎ビラChestSR 一宮		14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 永橋	定休日	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 坂野	14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 坂野
15:00-15:30 ◎ビラStretchC 松岡						
	15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 坂野		15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 永橋		15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 永橋	15:40-16:10 ◎ビラcore 長尾
16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 永橋						
	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 永橋		16:50-17:20 ◎ビラcore 長尾		16:50-17:20 ◎ビラRefCore 永橋	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 永橋
17:20-17:50 ◎ビラControlF 長井						
	18:10-19:00 ◎ビラB+ 長井		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 坂野		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 坂野	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 松岡
18:20-19:10 ◎ビラLower+ 一宮		18:30-19:20 ◎ビラLower+ 坂野				
	19:30-20:00 ◎ビラRefCore 長井	19:40-20:10 ◎ビラControlF 長井	19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 永橋			
19:40-20:30 ◎ビラA+ 松岡						
	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 一宮	20:45-21:30 Power Waist Shape 長井	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 坂野			
21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 一宮						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+