2026年6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06月14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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)		5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)		12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	S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	S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
					08:00–08:45 ◎ピラ45(パーソナル) 吉田	定休日	08:00–08:50 ◎ピラJumpM 一宮	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 久保						定休日	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 松岡	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 坂野					定休日	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 坂野	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 永橋	
	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 一宮	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永橋	09:30–10:00 ◎ピラControlF 長井	09:30–10:00 ◎ピラcore 吉田			09:20–09:50 ◎ピラChestSR 一宮	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 久保	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 坂野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久保	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 松岡	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 吉田			09:00–09:30 ◎ピラControlF 長井	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 坂野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久保	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 長井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 一宮	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 吉田		09:20–10:10 ◎ピラLower+ 坂野	09:20–09:50 ◎ピラStretchC 松岡	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 永橋
	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 長井	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 松岡	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 永橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 永橋			10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 久保	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 一宮	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 坂野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久保	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 長尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 坂野			10:00–10:50 ◎ピラLower+ 長尾	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 長尾	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久保	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 一宮	10:50–11:20 ◎ピラControlF 長井	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永橋		10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 長井	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 坂野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永橋
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 長井	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 坂野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永橋	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 吉田			11:40–12:30 ◎ピラLower+ 久保	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 一宮	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 永橋	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 坂野	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 松岡	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 吉田	11:50–12:35 ◎ピラ45(パーソナル) 吉田		11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 長尾	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 永橋	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 長尾	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 長井	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 松岡	11:50–12:40 ◎ピラA+ 吉田		12:00–12:30 ◎ピラControlF 長井	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 長尾	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 一宮
	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 長尾	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 坂野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 坂野	13:10–13:40 ◎ピラControlF 長井			13:00–13:50 ◎ピラA+ 松岡	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 松岡	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 長尾	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 永橋		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 坂野			12:40–13:30 ◎ピラB+ 永橋	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 久保	13:10–14:00 ◎ピラB+ 永橋	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 永橋	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 長井	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 永橋		13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 長尾	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 松岡	13:10–13:40 ◎ピラcore 一宮
		14:30–15:00 ◎ピラRefCore 永橋	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 長尾	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 松岡			14:20–14:50 ◎ピラChestSR 一宮	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 一宮	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 長尾	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 長尾	14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 松岡				14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 松岡	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 一宮	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 永橋	14:30–15:00 ◎ピラControlF 長井	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 長井	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 長井		14:20–14:50 ◎ピラcore 長尾	14:20–14:50 ◎ピラRefCore 永橋	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 永橋
				15:10–16:00 ◎ピラLower+ 久保			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 永橋	15:20–16:10 ◎ピラB+ 長井	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 永橋	15:50–16:20 ◎ピラcore 長尾		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 久保			15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 長井	15:40–16:10 ◎ピラHipLine 長尾	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 坂野	15:30–16:20 ◎ピラB+ 永橋	15:30–16:00 ◎ピラRefCore 長尾	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 坂野		15:20–16:10 ◎ピラLower+ 久保	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 松岡	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 久保
	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 永橋	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 長井		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 久保			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 久保	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 長井	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 坂野	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 坂野	16:50–17:20 ◎ピラcore 長尾				16:20–17:10 ◎ピラLower+ 永橋	16:40–17:30 ◎ピラJumpM 一宮	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 坂野	16:50–17:40 ◎ピラJumpM 一宮	16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 長尾	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 坂野		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 久保	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 坂野	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 久保
	16:50–17:20 ◎ピラcore 長尾	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 坂野																						
	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 坂野	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 一宮		17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 長尾			18:00–18:30 ◎ピラRefCore 永橋	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 松岡	18:30–19:00 ◎ピラControlF 長井	18:10–18:55 Power Basic 長尾	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 坂野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 久保	17:55–18:40 ◎ピラ45(パーソナル) 吉田		17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 永橋	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 永橋	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 長尾	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 永橋	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 松岡	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 長井		18:00–18:30 ◎ピラRefCore 長井	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 長尾	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 長井
	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 久保																							
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 久保	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 久保	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 坂野	19:10–19:55 Power Basic 長井					19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 長井	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 永橋	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 久保	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 松岡					19:50–20:20 ◎ピラRefCore 永橋	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 久保	19:20–20:10 ◎ピラB+ 松岡		19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 長尾				19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 長井
	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 長尾	20:30–21:20 ◎ピラB+ 長尾	20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 一宮	20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 長井					20:50–21:20 ◎ピラRefCore 長尾	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 永橋	20:50–21:20 ◎ピラRefCore 永橋	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 久保					20:50–21:40 ◎ピラLower+ 坂野	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 久保	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 坂野	20:40–21:30 ◎ピラB+ 長尾				20:40–21:30 ◎ピラB+ 一宮

23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
				08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 永橋	08:00–08:30 ◎ピラcore 一宮		
09:30–10:00 ◎ピラRefBody 長尾	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久保	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 吉田		09:20–10:10 ◎ピラB+ 永橋	09:00–09:50 ◎ピラB+ 一宮	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 松岡	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 一宮
10:30–11:20 ◎ピラLower+ 久保	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 長井	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 長井		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 久保	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 坂野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 一宮	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永橋
11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 久保	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 松岡	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 吉田		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 久保	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 坂野	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 一宮	11:40–12:30 ◎ピラB+ 永橋
	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 一宮						
13:10–14:00 ◎ピラB+ 長井		13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 松岡		13:20–13:50 ◎ピラRefCore 長井	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 永橋	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 久保	
14:30–15:00 ◎ピラHipLine 長尾			定休日	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 長井	14:20–14:50 ◎ピラControlF 長井	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 長尾	
15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 長井				15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 長尾	15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 長井	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 長尾	
16:50–17:20 ◎ピラRefCore 長尾		16:50–17:20 ◎ピラRefCore 長井		16:40–17:10 ◎ピラRefCore 長尾	16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 松岡	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 坂野	
17:50–18:40 ◎ピラLower+ 坂野	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 坂野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 永橋		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 久保	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 坂野	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 坂野	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 坂野
19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 坂野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 坂野	19:10–19:55 Power Basic 永橋				19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 長尾	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 久保
20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 長井	20:50–21:20 ◎ピラRefCore 一宮	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 松岡				20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 久保	20:50–21:20 ◎ピラRefCore 長井

【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
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラ45(パーソナル)	パーソナルマシンピラティス45【8400円】	45分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50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）

【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+