2026年7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25日02:08 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	-
				08:00–08:50 ◎ピラB+ 長井	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 長尾						08:00–08:45 Boost Upper&Lower 久保	08:00–08:30 Rin-Ballet 松岡						08:00–08:30 SP 長井	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 永橋	08:00–08:30 SP 長尾				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 一宮	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 吉田		09:20–10:10 ◎ピラLower+ 長井	09:10–09:40 ◎ピラTotalBody 長尾	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久保	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永橋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長尾	09:30–10:00 ◎ピラControlF 吉田		09:20–09:50 ◎ピラStretchC 松岡	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 永橋						09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 長井	09:20–09:50 SP 松岡	09:00–09:50 ◎ピラB+ 松岡				
	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 一宮	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 松岡		10:40–11:10 ◎ピラRefBody 長尾	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 久保	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 久保	10:50–11:20 Rin-Ballet 松岡	10:50–11:20 ◎ピラcore 長尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 一宮		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 久保	10:20–11:10 ◎ピラB+ 永橋	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 久保	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 一宮	10:50–11:40 ◎ピラB+ 永橋	10:50–11:20 SP 長井		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 久保	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 長井	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 田原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長井	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 長井	10:50–11:40 ◎ピラA+ 松岡	
	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 永橋	11:50–12:40 ◎ピラB+ 吉田		11:40–12:10 ◎ピラRefCore 永橋	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 久保	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 一宮	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 永橋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永橋	11:50–12:40 ◎ピラA+ 吉田		11:40–12:30 ◎ピラB+ 永橋	11:40–12:10 ◎ピラControlF 長井	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 松岡	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 長井	12:10–12:40 ◎ピラcore 一宮	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 吉田		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 久保	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 一宮	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 田原	12:10–12:40 SP 長尾	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 長尾	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 吉田	
	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 永橋	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 永橋		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 久保	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 永橋	13:30–14:00 ◎ピラControlF 長井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 長井	14:20–15:10 ◎ピラB+ 永橋	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 久保		13:00–13:30 Cardio Reform Blast 一宮	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 永橋	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 長尾	12:50–13:20 ◎ピラControlF 長井	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 松岡	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 永橋		12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 永橋	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 長尾	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 永橋	12:50–13:20 Cardio Reform Blast 一宮	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 永橋	
	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 長尾		定休日	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 長尾	14:10–14:40 Cardio Reform Blast 一宮	14:30–15:00 Rin-Ballet 松岡	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 長尾		14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 長尾	定休日	14:00–14:30 Rin-Ballet 松岡	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 松岡		13:50–14:40 ◎ピラB+ 長尾	14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 松岡	14:30–15:00 ◎ピラHipLine 長尾	定休日	14:00–14:30 Cardio Reform Blast 一宮	14:00–14:30 SP 一宮	14:00–14:45 Strong Hip&Legs 松岡	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 久保	14:20–14:50 SP 一宮	定休日
	15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 長井			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 久保	15:10–15:55 Strong Hip&Legs 一宮	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 一宮	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 長井	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 永橋	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 一宮		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 永橋	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 松岡			15:10–16:00 ◎ピラA+ 一宮	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 永橋		15:00–15:50 ◎ピラB+ 長尾	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 長井	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 田原	15:50–16:20 SP 長井		15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 永橋	
	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 長井			16:20–17:10 ◎ピラLower+ 久保	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 久保	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 久保	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 永橋	17:00–17:50 ◎ピラJumpM 松岡	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 久保		16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 永橋	16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 長井		16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 長尾	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 長尾	16:50–17:35 Power Basic 長井		16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 長尾	16:20–17:10 ◎ピラB+ 長井	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 長尾	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 長尾	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 松岡		
	17:20–17:50 ◎ピラcore 長尾			17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 永橋	17:50–18:35 Power Basic 永橋						17:40–18:25 Strong Hip&Legs 一宮	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 長井		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 久保	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 永橋			17:40–18:25 Boost Upper&Lower 久保	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 一宮	17:50–18:20 SP 松岡				
	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 長井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 永橋				18:10–19:00 ◎ピラB+ 一宮	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 久保	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 長尾	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 久保				18:10–18:55 Boost Upper&Lower 久保	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 長井		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 永橋			18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 久保	18:10–18:40 SP 松岡	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 永橋	
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 久保	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 長井				19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 松岡	19:30–20:15 Power Waist Shape 長井	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 久保	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 一宮				19:20–19:50 ◎ピラRefCore 永橋		19:00–19:30 Cardio Reform Blast 一宮	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 長尾			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 久保	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 一宮	19:10–19:40 Rin-Ballet 松岡	
	21:00–21:30 ◎ピラControlF 長井	21:00–21:30 ◎ピラcore 長尾				20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 長井	20:50–21:40 ◎ピラB+ 松岡	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 久保	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 長尾				20:10–20:40 ◎ピラHipLine 長尾	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 久保	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 長尾				19:50–20:40 ◎ピラB+ 永橋	20:10–20:40 SP 一宮	
													21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 松岡	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 長尾	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 松岡	20:50–21:20 SP 長尾				20:50–21:35 Strong Back&Arms 永橋	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 一宮	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 一宮	

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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Lower+ 長井	08:00-08:30 Cardio Reform Blast 一宮					定休日
	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 一宮					
09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 長井		09:30-10:15 Power Waist Shape 長井	09:30-10:00 SP 長尾	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 長尾	09:30-10:00 ◎ビラControlF 吉田	
	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 永橋		10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 長尾	10:30-11:00 SP 長尾	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 長井	
10:40-11:10 SP 長尾		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 永橋				
11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 久保	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 永橋		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 久保	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 長井	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 吉田	
		12:10-12:40 SP 長井				
13:00-13:30 Rin-Ballet 松岡	13:00-13:30 SP 長尾			12:40-13:10 ◎ビラRefBody 長井	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 長井	
		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 久保	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 久保			
14:00-14:30 ◎ビラBackStyle 長尾	14:00-14:30 Rin-Ballet 松岡				13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 永橋	
		14:30-15:20 ◎ビラB+ 永橋	14:30-15:00 SP 長井			
15:00-15:50 ◎ビラLower+ 久保	15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 一宮					
		15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 永橋	15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 永橋		15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 長井	
16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 長尾	16:20-16:50 SP 長尾		16:30-17:00 ◎ビラRefCore 永橋		16:30-17:00 SP 松岡	
		17:10-17:40 SP 長井		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 永橋		
17:40-18:10 SP 松岡	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 松岡		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 久保		17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 永橋	
		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 久保		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 久保		
			18:40-19:10 ◎ビラRefBody 長井		18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 松岡	
		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 久保				
			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 久保	19:40-20:30 ◎ビラB+ 永橋	19:50-20:20 SP 一宮	
		20:50-21:35 Strong Back&Arms 松岡	21:00-21:30 ◎ビラControlF 長井	21:00-21:30 SP 一宮	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
16(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
16(木)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
18(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
19(日)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香菜
19(日)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
20(月)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香菜
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
21(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
22(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香菜
23(木)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
23(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
25(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香菜
26(日)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
26(日)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
27(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
28(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
29(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
30(木)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香菜
30(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻

◎ … 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)

10分
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

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+