2026年9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09月13日02:05 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)
	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
						08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 坂野	定休日							08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 松岡	定休日				臨時休業		08:00-08:50 ◎ビラLower+ 岡本	定休日	08:00-08:45 Strong Back&Arms 坂野	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 永橋
														09:00-09:50 ◎ビラLower+ 岡本									09:10-09:40 SP 坂野	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 長尾	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 吉田		09:30-10:00 ◎ビラRefCore 永橋	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 坂野		09:30-10:00 ◎ビラControlF 長井	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 長尾	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 永橋	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 吉田		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 坂野			09:30-10:20 ◎ビラB+ 長尾	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 長井	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 坂野		09:30-10:00 ◎ビラcore 長尾	09:20-10:05 Power Basic 長尾			09:20-10:05 Power Basic 永橋
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 岡本	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 長尾	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 長井	10:40-11:25 ◎ビラ45(パーソナル) 吉田	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 坂野	10:40-11:25 Ex45ビラRefCore 松岡		10:30-11:20 ◎ビラB+ 長井	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 長井	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 永橋	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 坂野		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 坂野	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 長井		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 長尾	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 長井	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 坂野		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 岡本	10:30-11:00 SP 松岡		10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 岡本	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 松岡
									11:30-12:00 ◎ビラcore 長井												11:40-12:10 ◎ビラcore 長井		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 岡本	11:30-12:00 ◎ビラRefCore 永橋
	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 長井	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 永橋	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 吉田	12:00-12:45 ◎ビラ45(パーソナル) 吉田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岡本	11:50-12:40 ◎ビラB+ 長尾		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 長井	12:20-12:50 ◎ビラStretchC 松岡	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 松岡	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 吉田		12:10-12:40 ◎ビラControlF 長井	11:40-12:25 Ex45ビラBallet 松岡		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 松岡	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 永橋	12:10-12:40 SP 長井		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡本				
											12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 坂野			13:00-13:50 ◎ビラB+ 永橋			12:50-13:40 ◎ビラLower+ 永橋				12:40-13:30 ◎ビラLower+ 岡本		12:50-13:20 ◎ビラRefBody 永橋	12:30-13:15 Boost Upper&Lower 岡本
	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 坂野	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 岡本	13:10-13:55 Ex45ビラBallet 松岡		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 岡本	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 岡本		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 永橋		13:30-14:00 ◎ビラControlF 長井		13:15-14:00 ◎ビラ45(パーソナル) 吉田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 長尾			13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 永橋		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 永橋		13:10-13:40 SP 坂野				13:40-14:10 SP 松岡
											14:10-14:40 ◎ビラRefCore 永橋						14:10-14:40 ◎ビラChestSR 長尾			14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 長尾	14:00-14:50 ◎ビラA+ 松岡		13:50-14:35 Power Basic 永橋	
		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 岡本	14:20-15:10 ◎ビラB+ 永橋		14:30-15:00 ◎ビラChestSR 長尾	14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 岡本				14:30-15:00 ◎ビラChestSR 長尾				14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 岡本		14:20-15:05 Strong Back&Arms 永橋		14:30-15:00 ◎ビラRefCore 永橋						●14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 下野
											15:10-15:40 ◎ビラChestSR 長尾		15:20-15:50 ◎ビラcore 長井				15:10-15:40 ◎ビラControlF 長井			15:10-15:55 Power Basic 長尾	15:20-15:50 SP 松岡		15:00-15:30 ◎ビラControlF 長井	
	15:40-16:10 ◎ビラStretchC 松岡		15:30-16:00 ◎ビラRefBody 永橋		15:30-16:15 Power Waist Shape 長井	15:30-16:15 Ex45ビラRefCore 松岡		15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 長井		15:30-16:20 ◎ビラB+ 長尾		15:30-16:15 ◎ビラ45(パーソナル) 吉田		15:40-16:25 Strong Hip&Legs 坂野		15:40-16:10 Rin-Ballet 松岡		15:30-16:15 Ex45ビラBallet 松岡						
											16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 吉田		16:20-16:50 ◎ビラRefBody 坂野				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 岡本			16:20-17:10 ◎ビラLower+ 岡本	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 長井		16:00-16:30 ◎ビラRefCore 長井	15:50-16:40 ◎ビラLower+ 岡本
	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 岡本	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 永橋	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 長尾		16:40-17:10 ◎ビラBackStyle 長井	16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 長尾				16:50-17:20 ◎ビラRefCore 長井				17:00-17:30 ◎ビラRefCore 永橋		16:40-17:10 ◎ビラBackStyle 長井		16:50-17:20 ◎ビラcore 長井						
								17:00-17:50 ◎ビラLower+ 永橋			17:10-18:00 ◎ビラLower+ 永橋		17:20-18:05 Power Waist Shape 長井			17:40-18:10 ◎ビラRefCore 長井	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 岡本						17:00-17:45 Boost Upper&Lower 岡本	17:00-17:30 SP 松岡
		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 岡本	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 松岡		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 岡本													17:50-18:35 Boost Upper&Lower 坂野		17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 坂野		17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 長井		
	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 長井					18:10-18:40 ◎ビラHipLine 長尾			18:00-18:30 ◎ビラPerBackBody 松岡	17:50-18:35 Power Basic 永橋				18:00-18:30 ◎ビラRefBody 坂野										18:10-18:40 SP 長井	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 岡本
								18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 坂野			18:30-19:00 ◎ビラRefCore 永橋		18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 長尾			18:40-19:25 Boost Upper&Lower 坂野	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 長井								
	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 長井	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 永橋			19:00-19:30 ◎ビラRefBody 長尾				18:50-19:35 Boost Upper&Lower 坂野	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 長井								19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 松岡		19:00-19:30 SP 永橋					
			19:10-19:40 ◎ビラHipLine 長尾								19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 長尾													
								19:40-20:25 Power Basic 永橋					19:50-20:40 ◎ビラLower+ 長尾			19:50-20:40 ◎ビラB+ 永橋	19:50-20:35 Power Basic 永橋			19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 永橋					
	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 坂野	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 坂野			20:00-20:45 Power Basic 長尾				20:00-20:30 ◎ビラRefBody 坂野	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 松岡								20:00-20:30 SP 永橋						
			20:10-20:40 ◎ビラRefCore 長尾								20:50-21:20 ◎ビラChestSR 長尾													
								21:00-21:30 ◎ビラRefBody 坂野	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 坂野	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 松岡			21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 長尾			21:10-21:40 ◎ビラRefBody 坂野	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 長尾	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 松岡			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 坂野				
	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 坂野	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 坂野	21:10-21:40 ◎ビラStretchC 松岡		21:10-21:40 ◎ビラcore 長井																			

23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
－	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	●09:30-10:20 ◎ピラB+ 永橋	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 永橋	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 永橋	定休日	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 坂野	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 松岡	09:30-10:00 ◎ピラcore 長尾
	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 吉田	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 岡本	09:20-09:50 SP 永橋		10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 坂野	10:50-11:40 ◎ピラB+ 長井	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 長尾
	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 岡本	11:30-12:00 ◎ピラControlF 長井	10:20-10:50 ◎ピラcore 長尾		12:00-12:30 ◎ピラChestSR 長尾	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 松岡	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 松岡
	13:10-14:00 ◎ピラA+ 吉田	12:20-12:50 SP 坂野	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 坂野		13:00-13:30 SP 永橋		12:50-13:20 SP 永橋
	14:30-15:00 SP 長尾		12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 長井		14:00-14:50 ◎ピラB+ 長尾		13:50-14:40 ◎ピラLower+ 岡本
	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 岡本		14:00-14:45 Power Waist Shape 永橋		15:20-16:10 ◎ピラLower+ 長井		15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 坂野
	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 岡本		15:20-15:50 SP 長井		16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 長尾	16:30-17:00 ◎ピラHipLine 長尾	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 永橋
	18:50-19:20 SP 長尾	18:00-18:30 SP 長井	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 坂野		17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 長井	17:30-18:00 SP 長井	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 坂野
	19:50-20:35 Power Waist Shape 長井	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 坂野	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 長尾		19:00-19:30 SP 永橋	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 坂野	18:50-19:35 Ex45ピラRefCore 松岡
	21:00-21:30 ◎ピラControlF 長井	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 長尾			20:00-20:30 ◎ピラRefBody 永橋	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 岡本	20:00-20:30 SP 長井
		20:50-21:35 Strong Back&Arms 松岡			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 岡本	21:10-21:40 SP 坂野	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 松岡

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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45(パーソナル)	【マシピラ】パーソナルマシンピラティス45【特別料金】	45分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子
18(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂野七海
18(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子
19(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
19(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
21(月)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂野七海
21(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
22(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
22(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
24(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
24(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
25(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂野七海
25(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
26(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子
26(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
28(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子
28(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子
29(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
29(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂野七海
30(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永橋佳子
30(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈

◎ … 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+