2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 大阪上本町店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30日02:02 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。

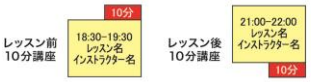
	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	–
	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 小川 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 仁科 11:50–12:40 ◎ビラJumpM 橋本千尋 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 橋本千尋 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 橋本未来 15:30–16:00 ◎ビラHipLine 橋本千尋 17:20–17:50 ◎ビラStretchC 上井 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 四良丸 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 戸川 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 四良丸	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 橋本千尋 10:30–11:20 ◎ビラA+ 橋本千尋 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 小川 16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 橋本千尋 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 上井 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 谷畑 19:40–20:10 ◎ビラRefCore 谷畑 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 上井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小川 ●10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 小川 12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 谷畑 13:30–14:00 ◎ビラRefCore 戸川 14:30–15:20 ◎ビラB+ 小川 15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 戸川 17:20–17:50 Rin-Ballet 橋本千尋 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 谷畑 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 橋本千尋 21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 橋本千尋	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 上井 10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 上井 11:50–12:40 ◎ビラB+ 戸川 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 四良丸 14:30–15:15 Power Waist Shape 四良丸 15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 戸川 17:20–17:50 ◎ビラcore 橋本千尋 18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 橋本千尋 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 仁科 20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 仁科	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 四良丸 10:50–11:40 ◎ビラStretchC 上井 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 上井 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 橋本未来 14:30–15:00 ◎ビラRefCore 戸川 15:30–16:20 ◎ビラB+ 四良丸 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 戸川 18:20–18:50 ◎ビラRefBody 仁科 19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 仁科 20:40–21:25 Power Basic 戸川	08:00–08:30 Rin-Ballet 橋本千尋 09:00–09:30 Cardio Reform Blast 橋本千尋 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 橋本未来 11:20–12:05 Power Waist Shape 四良丸 12:30–13:20 ◎ビラB+ 四良丸 13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 上井 15:10–15:40 ◎ビラRefBody 仁科 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 仁科 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 仁科 19:50–20:40 Power Basic 戸川	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 仁科 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 仁科 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 橋本未来 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 戸川 14:30–15:15 Boost Upper&Lower 四良丸 15:40–16:25 Power Basic 四良丸 17:30–18:00 ◎ビラRefCore 上井 18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 戸川 19:50–20:35 Power Basic 戸川 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 上井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 橋本未来 10:50–11:40 ◎ビラB+ 四良丸 12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 仁科 13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 上井 14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 上井 16:10–16:40 ◎ビラRefCore 戸川 17:30–18:00 ◎ビラStretchC 上井 18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 戸川 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 小川 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小川	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 橋本千尋 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 戸川 12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 仁科 19:50–20:20 ◎ビラRefBody 仁科 20:50–21:40 ◎ビラB+ 上井	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 橋本千尋 10:30–11:00 ◎ビラcore 橋本千尋 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 谷畑 12:50–13:20 ◎ビラRefBody 橋本千尋 13:50–14:35 Power Waist Shape 四良丸 16:00–16:30 ◎ビラControlF 橋本千尋 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 四良丸 18:20–18:50 ◎ビラRefCore 四良丸 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 橋本未来 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 橋本未来	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 上井 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 上井 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 小川 13:00–13:30 ◎ビラRefCore 四良丸 14:00–14:30 ◎ビラRefBody 上井 15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 小川 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 橋本未来 18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 戸川 19:20–20:10 ◎ビラB+ 戸川 20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 四良丸	08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 小川 09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 小川 10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 谷畑 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 戸川 12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 仁科 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 仁科 ●15:20–16:10 ◎ビラB+ 上井 16:40–17:10 ◎ビラStretchC 上井 17:40–18:25 Power Waist Shape 戸川	定休日	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 四良丸 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 四良丸 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 上井 13:10–14:00 ◎ビラB+ 戸川 14:30–15:00 Rin-Ballet 橋本千尋 15:30–16:00 ◎ビラRefCore 小川 16:30–17:00 ◎ビラRefBody 戸川 17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 戸川 18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 橋本千尋 19:55–20:40 Boost Upper&Lower 小川 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小川	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 戸川 10:30–11:15 Strong Back&Arms 戸川 11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 上井 13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 谷畑 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 小川 16:30–17:00 ◎ビラControlF 谷畑 17:30–18:00 ◎ビラStretchC 上井 18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 橋本未来 19:50–20:35 Power Basic 小川 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小川	09:30–10:20 ◎ビラA+ 橋本千尋 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 橋本千尋 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 四良丸 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 四良丸 14:10–15:00 ◎ビラB+ 上井 15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 四良丸 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 上井 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小川 19:40–20:10 ◎ビラRefCore 小川 20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 上井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 橋本未来 10:50–11:35 Power Basic 谷畑 12:00–12:50 ◎ビラLower+ 橋本未来 13:20–14:05 Strong Hip&Legs 戸川 14:10–15:00 ◎ビラB+ 上井 16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 戸川 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 戸川 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 上井 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 上井 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 戸川	08:00–08:45 Power Basic 小川 09:10–10:00 ◎ビラLower+ 橋本未来 10:20–10:50 ◎ビラRefCore 小川 11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 戸川 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 橋本未来 14:00–14:45 Power Waist Shape 小川 15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 仁科 16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 上井 17:50–18:20 ◎ビラStretchC 上井	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 橋本未来 08:20–09:50 ◎ビラHipLine 橋本千尋 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 橋本未来 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 小川 12:40–13:30 ◎ビラJumpM 橋本千尋 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 仁科 15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 小川 16:40–17:10 ◎ビラRefCore 小川 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 仁科	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 戸川 10:30–11:15 Strong Hip&Legs 戸川 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 橋本未来 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 戸川 14:00–14:30 ◎ビラRefCore 小川 17:10–18:00 ◎ビラB+ 上井 18:30–19:00 ◎ビラStretchC 上井 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 小川 20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 小川	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 仁科 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 仁科 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 四良丸 13:00–13:30 ◎ピラRefBody 戸川 14:00–14:50 ◎ピラB+ 四良丸 15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 四良丸 17:10–17:40 ◎ピラRefCore 小川 18:10–18:40 ◎ピラRefBody 戸川 19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 小川 20:30–21:00 ◎ピラRefCore 小川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 仁科 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 上井 11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 上井 18:00–18:30 ◎ピラControlF 谷畑 19:00–19:30 ◎ピラStretchC 橋本千尋 20:00–20:30 Cardio Reform Blast 橋本千尋 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 橋本千尋	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 四良丸 09:20–10:10 ◎ピラB+ 上井 10:40–11:30 ◎ピラLower+ 仁科 12:00–12:30 ◎ピラRefCore 四良丸 13:00–13:30 ◎ピラStretchC 上井 14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 四良丸 15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 仁科 16:40–17:10 ◎ピラRefBody 仁科 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 橋本未来	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 戸川 09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 戸川 10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 四良丸 11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 小川 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 小川 14:00–14:30 ◎ピラRefBody 戸川 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 橋本未来 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 橋本未来	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 上井 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 仁科 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 戸川 17:10–17:40 ◎ピラRefCore 小川 18:10–19:00 ◎ピラLower+ 小川 19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 橋本千尋 20:50–21:40 ◎ピラA+ 橋本千尋	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 仁科 10:50–11:20 ◎ピラStretchC 上井 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 上井 12:50–13:20 ◎ピラRefBody 仁科 16:30–17:15 Strong Back&Arms 仁科 17:50–18:20 ◎ピラRefCore 四良丸 18:50–19:20 ◎ピラControlF 橋本千尋 19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 四良丸 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 橋本千尋

【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
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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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
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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）



【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+