2026年5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05月24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(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	-
		08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 仁科	定休日	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 四良丸	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 上井	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 仁科			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 青山	定休日						08:00–08:30 ◎ピラControlF 上井	定休日						08:00–08:50 ◎ピラLower+ 仁科	
	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 橋本千尋	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 仁科		09:20–10:10 ◎ピラLower+ 仁科	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 上井	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 仁科	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 橋本千尋	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 仁科	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 仁科		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 橋本千尋	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 四良丸	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 四良丸	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 上井	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 四良丸	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 四良丸		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 仁科	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 上井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 戸川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小川	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小川	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 仁科	
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青山	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 青山		10:40–11:10 ◎ピラRefBody 仁科	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 橋本未来	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 橋本未来	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 橋本千尋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 橋本未来	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 仁科		10:30–11:00 Rin-Ballet 谷畑	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 四良丸	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 四良丸	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上井	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 四良丸	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 橋本未来		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 仁科	10:30–11:20 ◎ピラB+ 戸川	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 戸川	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 小川	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 小川	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 小川	
	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 四良丸	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 青山		11:40–12:10 ◎ピラControlF 上井	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 橋本未来	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 小川	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 仁科	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 橋本未来	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 上井		11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 四良丸	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 小川	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 四良丸	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 青山	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 上井	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 四良丸		11:50–12:40 ◎ピラB+ 上井	11:50–12:35 Power Waist Shape 戸川	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 小川	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 橋本未来	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 谷畑	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 四良丸	
		13:00–13:30 ◎ピラcore 谷畑		12:40–13:10 ◎ピラChestSR 上井	12:40–13:10 Rin-Ballet 谷畑	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 青山		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 橋本千尋	12:40–13:10 ◎ピラControlF 上井			12:50–13:40 ◎ピラLower+ 青山	13:00–13:30 Rin-Ballet 谷畑	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 青山	12:50–13:20 ◎ピラControlF 上井	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 小川		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 橋本千尋	13:10–13:40 ◎ピラControlF 上井	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 小川	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 橋本未来	12:10分 12:50–13:20 Rin-Ballet 谷畑	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 上井	
		14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 小川		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 橋本未来	13:50–14:20 ◎ピラHipLine 橋本千尋	14:20–14:50 ◎ピラRefCore 小川		14:10–14:40 ◎ピラcore 橋本千尋	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 青山			14:10–14:40 ◎ピラRefBody 小川	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 谷畑	14:10–14:40 ◎ピラControlF 上井	13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 小川	13:40–14:10 ◎ピラStretchC 上井			14:10–14:40 ◎ピラHipLine 橋本千尋		14:10–14:55 Strong Back&Arms 四良丸		14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 小川	
		15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 小川		15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 小川	14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 小川	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 青山		15:10–16:00 ◎ピラLower+ 青山	15:00–15:30 ◎ピラStretchC 上井			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 青山		16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 小川		15:40–16:30 ◎ピラB+ 小川		10分 15:20–15:50 Rin-Ballet 谷畑	15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 橋本千尋				15:00–15:45 Power Basic 小川	
	16:30–17:00 Rin-Ballet 橋本千尋	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 橋本未来		16:10–16:40 Cardio Reform Blast 橋本千尋	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 青山	16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 小川		16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 橋本千尋	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 四良丸			16:00–16:30 ◎ピラHipLine 橋本千尋						16:20–16:50 ◎ピラChestSR 上井		16:00–16:30 ◎ピラRefBody 仁科			16:10–16:40 ◎ピラChestSR 上井	
															10分 17:00–17:30 Rin-Ballet 橋本千尋			10分 17:20–17:50 Cardio Reform Blast 橋本千尋	10分 17:40–18:10 Rin-Ballet 中嶋	17:05–17:55 ◎ピラB&A+ 仁科	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 上井	16:40–17:10 ◎ピラControlF 上井	
	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 橋本未来	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 橋本未来		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 橋本未来	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 青山	17:35–18:05 ◎ピラPerBackBody 小川	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 四良丸	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 小川			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 橋本未来	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 橋本未来	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 仁科	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 小川	10分 18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 橋本千尋						17:40–18:10 ◎ピラChestSR 上井	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 四良丸	
						18:00–18:30 ◎ピラRefBody 小川			18:30–19:00 ◎ピラRefCore 小川		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 橋本未来	18:20–18:50 ◎ピラControlF 上井	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 仁科	10分 18:30–19:00 Rin-Ballet 橋本千尋			18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 小川	10分 18:40–19:10 Cardio Reform Blast 中嶋	18:20–19:10 ◎ピラB+ 四良丸	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 上井	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 四良丸	
	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 橋本未来					18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 四良丸		18:50–19:20 ◎ピラControlF 上井				19:20–19:50 ◎ピラChestSR 上井	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 橋本未来	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 小川	19:30–20:00 ◎ピラcore 橋本千尋			19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 小川	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 仁科	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 四良丸	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 四良丸		
	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 小川					20:00–20:30 ◎ピラChestSR 上井		19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 四良丸			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 上井	20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 橋本未来	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 仁科	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 仁科	10分 20:30–21:00 Cardio Reform Blast 橋本千尋						20:30–21:00 ◎ピラControlF 上井	
	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 小川					21:00–21:30 ◎ピラControlF 上井		21:10–21:40 ◎ピラRefCore 四良丸			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 上井	21:40–22:10 ◎ピラStretchC 上井			21:20–21:50 ◎ピラRefBody 小川		20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 小川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 仁科	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 仁科			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 上井	
																					21:30–22:00 ◎ピラRefCore 四良丸			

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	-
					08:00-08:45 Strong Hip&Legs 四良丸	
					09:20-09:50 ◎ビラRefBody 四良丸	
09:30-10:15 Power Waist Shape 仁科	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小川	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 仁科	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 小川	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 橋本千尋		
				10分		
10:40-11:10 ◎ビラRefBody 仁科	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 小川	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 仁科	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 小川	10:30-11:20 ◎ビラA+ 橋本千尋	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小川	
11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 仁科	11:50-12:40 ◎ビラB+ 小川	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 上井	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 小川	11:50-12:40 ◎ビラB+ 上井	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 仁科	
13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 橋本未来		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 橋本未来	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 橋本未来		13:00-13:30 ◎ビラChestSR 上井	
					14:30-15:00 ◎ビラPerBackBody 小川	定休日
					15:30-16:20 ◎ビラB+ 上井	
16:00-16:30 ◎ビラControlF 上井						
10分					16:50-17:20 ◎ビラRefCore 戸川	
17:00-17:50 ◎ビラA+ 橋本千尋			17:40-18:10 ◎ビラHipLine 橋本千尋		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 橋本未来	
18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 四良丸		18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 橋本千尋	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 戸川	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 橋本未来		
	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 四良丸					
19:40-20:10 ◎ビラStretchC 上井		19:40-20:10 ◎ビラChestSR 上井	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 戸川	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 戸川		
20:40-21:30 ◎ビラLower+ 上井	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 四良丸	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 四良丸	21:00-21:30 ◎ビラControlF 上井	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 戸川		
	21:40-22:10 ◎ビラHipLine 橋本千尋					

【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
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

◎ … 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+