2026年7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07月12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(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)
	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	–
朝	09:30–10:20 ◎ビラB+ 仁科 10:40–11:10 ◎ビラcore 仁科	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 仁科 10:50–11:20 ◎ビラcore 仁科	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村 10:40–11:10 ◎ビラRefBody 仁科	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 橋本 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 蘆刈 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 蘆刈	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 四良丸 10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 四良丸	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中山 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 中山	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 四良丸 10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 四良丸	10分 09:30–10:00 Cardio Reform Blast 橋本 10:30–11:00 ◎ビラChestSR 橋本	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 橋本 10分 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 橋本	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 中村 09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 中村 10分 10:40–11:10 Cardio Reform Blast 橋本	定休日
昼	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 蘆刈 13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 蘆刈	10分 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中村 13:10–13:40 Rin-Ballet 谷畑	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 中村 13:00–13:30 ◎ビラcore 仁科 14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 四良丸 15:00–15:30 ◎ビラHipLine 四良丸	10分 11:40–12:10 Rin-Ballet 橋本 12:50–13:20 ◎ビラHipLine 四良丸 13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 中山 15:10–16:00 ◎ビラLower+ 中山 16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 四良丸 17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 四良丸		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中山 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中山 10分 14:10–15:00 ◎ビラA+ 谷畑 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 中山 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 仁科	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 四良丸 13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 四良丸 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 蘆刈	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中山 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 山田 14:10–15:00 ◎ビラB+ 仁科 15:30–16:00 ◎ビラcore 仁科 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 山田	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 谷畑 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中村	11:30–12:00 ◎ビラStretchC 橋本 12:30–13:15 Strong Back&Arms 仁科 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 中村	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 橋本 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 仁科 13:40–14:10 ◎ビラcore 仁科 14:40–15:10 ◎ビラHipLine 四良丸 15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 四良丸 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 中山 18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 四良丸
夜	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中山 20:00–20:30 ◎ビラStretchC 橋本 10分 21:00–21:50 ◎ビラJumpM 橋本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山田 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 山田 10分 21:20–21:50 Cardio Reform Blast 橋本	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 四良丸 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中山 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中山			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中村 20:00–20:30 ◎ビラcore 仁科 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中村	10分 18:40–19:10 Rin-Ballet 橋本 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中村 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中村	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 仁科 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 蘆刈 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 蘆刈	10分 18:00–18:30 Rin-Ballet 谷畑 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 蘆刈 20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 四良丸 21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 四良丸	18:40–19:10 ◎ビラcore 仁科 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中山 21:00–21:50 ◎ビラB+ 仁科		

	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
朝	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 中村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村 10:50–11:40 ◎ビラB+ 仁科	10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 橋本 10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 橋本	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 谷畑 10分 10:30–11:00 Rin-Ballet 谷畑	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 四良丸 10:30–11:00 SP 四良丸	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 中村 09:20–09:50 SP 四良丸 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 蘆刈	定休日	08:00–08:50 ◎ビラB+ 仁科 09:20–09:50 SP 仁科 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山田 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 山田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山田 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山田 12:10–12:40 SP 四良丸	臨時休業	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中山 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中山 12:10–12:40 SP 四良丸	09:30–10:00 SP 四良丸 10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 四良丸 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中山
昼	12:00–12:30 ◎ビラChestSR 橋本 13:00–13:30 Rin-Ballet 橋本 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 山田 15:20–16:10 ◎ビラLower+ 山田 16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 橋本 17:40–18:10 ◎ビラHipLine 四良丸	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 中村 10分 13:30–14:00 Rin-Ballet 谷畑 14:30–15:00 ◎ビラStretchC 谷畑 15:30–16:20 ◎ビラLower+ 山田 16:50–17:35 Boost Upper&Lower 山田 10分 18:05–18:35 Cardio Reform Blast 中嶋	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中村 14:10–14:40 ◎ビラRefCore 仁科 15:45–16:35 ◎ビラUpper+ 中村 17:05–17:55 ◎ビラH&L+ 仁科 18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 中山 19:45–20:35 ◎ビラLower+ 中山 21:05–21:50 Boost Upper&Lower 仁科	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 蘆刈 14:10–14:40 SP 仁科 10分 16:20–16:50 Cardio Reform Blast 橋本 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中山 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中山 20:00–20:30 SP 仁科 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 仁科	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 蘆刈 16:25–17:10 Boost Upper&Lower 山田 17:40–18:10 SP 橋本 10分 18:40–19:10 Rin-Ballet 橋本 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山田 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山田	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 四良丸 14:00–14:30 SP 仁科 15:00–15:50 ◎ビラLower+ 蘆刈 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 蘆刈 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 中山		13:00–13:30 ◎ビラHipLine 橋本 14:00–14:30 ◎ビラStretchC 橋本 15:00–15:45 Boost Upper&Lower 蘆刈 16:15–16:45 SP 橋本 17:15–18:05 ◎ビラLower+ 中村 17:40–18:10 SP 仁科	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 四良丸 18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 四良丸 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中村 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中村		12:10–12:40 SP 四良丸 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 四良丸 14:10–14:40 ◎ビラChestSR 橋本 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 蘆刈 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中村 20:00–20:30 SP 橋本 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中村	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中山 15:45–16:15 SP 四良丸 16:45–17:30 Boost Upper&Lower 仁科 18:00–18:30 SP 谷畑 10分 19:00–19:30 Rin-Ballet 谷畑 20:00–20:30 ◎ビラcore 仁科 21:00–21:50 ◎ビラB+ 仁科
夜	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 中山 21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 四良丸	20:25–20:55 ◎ビラTotalBody 四良丸 21:25–21:55 ◎ビラBackStyle 四良丸										

定休日

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
10分 08:00-08:30 Rin-Ballet 橋本	定休日					
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 山田		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 蘆刈	09:30-10:20 ◎ピラB+ 仁科	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中村
10:20-10:50 SP 橋本		10:50-11:20 SP 仁科	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 蘆刈	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 仁科	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 中山	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中村
11:20-12:10 ◎ピラLower+ 山田		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中村	12:10-12:40 SP 四良丸	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 蘆刈	10分 12:10-12:40 Rin-Ballet 橋本	12:10-12:40 SP 四良丸
13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 仁科				13:30-14:00 SP 仁科	13:10-13:40 SP 橋本	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 中村
15:00-15:30 SP 橋本				14:30-15:20 ◎ピラLower+ 蘆刈	14:10-15:00 ◎ピラB+ 仁科	14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 四良丸
16:00-16:50 ◎ピラLower+ 山田		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 山田		16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 四良丸	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 蘆刈	
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 中村		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 山田	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 谷畑	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山田	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 中村	
		18:40-19:10 SP 橋本	18:40-19:10 SP 橋本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 山田	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 仁科	18:40-19:10 SP 仁科
		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中山	20:00-20:30 SP 四良丸	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 蘆刈	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 仁科
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 中山	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 中山	21:00-21:50 ◎ピラB+ 四良丸	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 蘆刈	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 仁科

【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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30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

【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)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
17(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
17(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
18(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
20(月)	16:15-16:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
21(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
23(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
24(金)	15:45-16:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
24(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷畑百恵
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
25(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
28(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
29(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
30(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟

◎ … 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+