2026年9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08月22日02:07 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)	23日(水)	24日(木)
	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
					08:00-08:30 ◎ピラHipLine 仁科							08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 四良丸							08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 仁科		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 角野	08:00-08:30 SP 仁科		
					09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 仁科							09:00-09:30 ◎ピラHipLine 四良丸										09:00-09:45 Ex45ピラChestSR 青島		
	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 四良丸	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 角野	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 橋本	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 仁科			09:30-10:20 ◎ピラA+ 橋本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 仁科	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 四良丸	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 角野	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 橋本			09:30-10:00 ◎ピラcore 仁科	10分 09:30-10:00 Cardio Reform Blast 青島		09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 四良丸	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 橋本	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 四良丸		09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 四良丸			10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 橋本
			10分 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 青島	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 角野	10:20-11:05 Ex45ピラTotalBody 青島				10:30-11:00 ◎ピラHipLine 四良丸			10:00-10:30 ◎ピラBackStyle 四良丸										10分 10:15-10:45 Cardio Reform Blast 青島		
	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 四良丸	10:50-11:40 ◎ピラB+ 橋本					10:50-11:20 ◎ピラStretchC 橋本	10:50-11:20 ◎ピラcore 仁科		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 角野	10:30-11:20 ◎ピラA+ 橋本			10:30-11:00 ◎ピラHipLine 仁科	10:30-11:15 Ex45ピラRefBody 青島		10:30-11:00 ◎ピラHipLine 四良丸	10:50-11:20 SP 橋本	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 四良丸		10:40-11:10 SP 四良丸			10:30-11:00 SP 橋本
			11:30-12:00 ◎ピラStretchC 橋本		10分 11:35-12:05 Cardio Reform Blast 青島				11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 角野			11:00-11:45 Ex45ピラChestSR 青島		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 仁科	11:45-12:15 ◎ピラTotalBody 仁科		11:30-12:00 SP 四良丸						11:15-11:45 ◎ピラStretchC 橋本	
	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 青島	10分 12:10-12:40 Rin-Ballet 橋本		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 角野			11:50-12:20 ◎ピラcore 仁科	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 仁科			11:50-12:20 ◎ピラStretchC 橋本							11:50-12:40 ◎ピラJumpM 橋本	11:40-12:30 ◎ピラLower+			11:40-12:30 ◎ピラUpper+		11:30-12:15 Power Basic 青島
			12:30-13:20 ◎ピラLower+ 角野		12:35-13:05 ◎ピラChestSR 四良丸					12:10-12:55 Strong Hip&Legs 青島		12:15-13:05 ◎ピラH&L+ 四良丸			12:45-13:15 ◎ピラRefCore 仁科		12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 角野						12:15-13:05 ◎ピラA+ 橋本		
	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 青島			13:05-13:55 ◎ピラB&A+ 仁科				12:50-13:20 ◎ピラStretchC 橋本	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 角野		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 仁科								13:00-13:30 SP 四良丸		13:00-13:50 ◎ピラLower+			
					13:35-14:25 ◎ピラH&L+ 四良丸			10分 13:50-14:20 Rin-Ballet 橋本				13:35-14:05 ◎ピラcore 青島		13:55-14:40 Boost Upper&Lower 角野			13:50-14:40 ◎ピラLower+ 角野						13:35-14:05 ◎ピラTotalBody 仁科		
				14:25-14:55 ◎ピラRefCore 川尾					14:10-14:40 ◎ピラChestSR 四良丸		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 仁科	10分 14:35-15:05 Cardio Reform Blast 青島								14:00-14:45 Boost Upper&Lower		14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 四良丸	14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 仁科		
					14:55-15:25 ◎ピラcore 仁科			14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 木本						15:10-15:40 ◎ピラTotalBody 仁科			15:10-15:40 ◎ピラTotalBody 仁科		15:15-15:45 ◎ピラTotalBody 仁科					
				15:25-16:10 Power Waist Shape 川尾					15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 四良丸		15:30-16:20 ◎ピラJumpM 橋本	15:35-16:20 Power Basic 青島										15:40-16:10 SP 四良丸	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 仁科		
			15:55-16:25 ◎ピラRefBody 四良丸																					
			16:15-17:00 Boost Upper&Lower 角野					16:10-16:40 ◎ピラRefBody 木本						16:10-17:00 ◎ピラA+ 橋本	16:10-17:00 ◎ピラB+ 仁科		16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 仁科		16:15-16:45 SP 仁科					
		16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 仁科																16:35-17:05 ◎ピラChestSR 四良丸						
					16:55-17:40 Boost Upper&Lower 青島						16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 仁科	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 角野									16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 角野			
				17:15-17:45 ◎ピラHipLine 仁科				17:10-18:00 ◎ピラB+ 仁科											17:10-17:40 ◎ピラHipLine 四良丸			17:10-17:40 SP 橋本		
	17:30-18:20 ◎ピラB+ 仁科	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 仁科	17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 青島				17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 四良丸		17:30-18:20 ◎ピラA+ 橋本					17:30-18:00 ◎ピラStretchC 橋本	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 四良丸		17:30-18:00 ◎ピラRefCore 四良丸	17:35-18:05 SP 四良丸						
				18:15-19:05 ◎ピラUpper+ 角野						18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 橋本	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 仁科							10分 18:35-19:05 Rin-Ballet 橋本						18:30-19:00 SP 四良丸
	18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 青島	18:30-19:20 ◎ピラA+ 橋本	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 久川				18:30-19:20 ◎ピラLower+ 角野	18:30-19:20 ◎ピラJumpM 橋本	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 橋本	19:10-19:40 ◎ピラHipLine 四良丸				18:30-19:20 ◎ピラLower+ 角野	18:50-19:20 ◎ピラHipLine 四良丸		18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 久川							
				19:35-20:25 ◎ピラH&L+ 川尾							19:30-20:20 ◎ピラLower+ 角野							19:35-20:25 ◎ピラB+ 四良丸						19:30-20:20 ◎ピラLower+ 角野
	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 青島	19:50-20:20 ◎ピラControlF 橋本	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 久川				19:50-20:20 ◎ピラChestSR 四良丸	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 木本	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 角野	20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 四良丸				19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 角野	19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 四良丸		19:50-20:40 ◎ピラLower+ 久川							
									10分 21:05-21:35 Rin-Ballet 橋本					10分 21:10-21:40 Cardio Reform Blast 橋本										
	21:10-21:40 ◎ピラcore 仁科	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 仁科	21:10-21:40 ◎ピラcore 青島	20:55-21:40 Boost Upper&Lower 角野			20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 角野	21:10-21:40 ◎ピラControlF 橋本		21:10-21:40 ◎ピラRefCore 仁科	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 角野				20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 仁科		21:10-21:40 SP 仁科	20:55-21:40 Boost Upper&Lower 角野							20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 四良丸

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
09:30-10:00 SP 四良丸	08:00-08:45 Strong Hip&Legs 仁科	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 橋本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 角野	09:30-10:00 SP 青島
10:30-11:00 ◎ピラChestSR 四良丸	09:15-09:45 ◎ピラcore 仁科		10:50-11:20 SP 橋本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 角野	10:30-11:15 Strong Back&Arms 青島
11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 四良丸	10:15-11:05 ◎ピラLower+ 義		10分 11:50-12:20 Cardio Reform Blast 橋本	12:10-12:40 SP 橋本	11:45-12:30 Boost Upper&Lower 船木
12:50-13:40 ◎ピラLower+ 角野	11:35-12:05 ◎ピラChestSR 四良丸				
14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 角野	12:35-13:05 SP 四良丸				
17:35-18:20 Boost Upper&Lower 角野	13:35-14:25 ◎ピラUpper+ 義				
18:50-19:40 ◎ピラJumpM 橋本	14:50-15:20 SP 仁科				
20:10-20:40 ◎ピラStretchC 橋本	15:50-16:20 ◎ピラTotalBody 仁科		10分 16:30-17:00 Rin-Ballet 橋本		
21:10-21:40 SP 橋本	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 義		17:30-18:00 SP 四良丸	18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 仁科	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 船木
			18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 四良丸	10分 19:00-19:30 Cardio Reform Blast 橋本	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 船木
			19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 仁科	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 橋本	20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 仁科
			20:50-21:40 ◎ピラLower+ 仁科	21:10-21:40 SP 仁科	21:10-21:40 SP 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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	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RefBody	【Extra45】Refresh Body	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

【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
17(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
17(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
18(金)	17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
19(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
19(土)	16:15-16:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
21(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
21(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
22(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
24(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
24(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
25(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
26(土)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
26(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
28(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
28(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	四良丸萌実
29(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
29(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青島花帆
30(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 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+