# 2026年12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11月21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 | － | Aスタジオ |
| | | | | | 08:00–08:30 ◎ピラcore 高松 | | | | | | | 08:00–08:30 ◎ピラStretchC 小川 | | | | | | | 08:00–08:50 ◎ピラLower+ 堀田 | | | | | |
| | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小川 | 09:30–10:15 Ex45ピラRefBody 高松 | 09:30–10:00 ◎ピラHipLine 小川 | 09:30–10:15 Ex45ピラRefBody 高松 | 09:00–09:50 ◎ピラLower+ 中山 | | 09:30–10:20 ◎ピラA+ 小川 | 09:30–10:00 SP 中村 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 上平 | 09:30–10:00 SP 上平 | 09:30–10:00 ◎ピラControlF 高松 | 09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 堀田 | | 09:30–10:00 SP 上平 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小川 | 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 高松 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中村 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中山 | 09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 小川 | | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中山 | 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小川 | | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 堀田 |
| | 10:30–11:20 ◎ピラA+ 小川 | 10:50–11:20 ◎ピラcore 高松 | 10:30–11:00 Rin-Ballet 小川 | 10:50–11:20 SP 高松 | 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 中山 | | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村 | 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 中村 | 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 上平 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中山 | 10:30–11:00 SP 高松 | 10:20–10:50 ◎ピラRefCore 上平 | | 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上平 | 10:50–11:20 Cardio Reform Blast 小川 | 10:30–11:00 ◎ピラControlF 小川 | 10:50–11:20 SP 中村 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中山 | 10:20–10:50 SP 上平 | | 10:50–11:20 SP 上平 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 堀田 | | 10:50–11:20 SP 小川 |
| | 11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 高松 | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 上平 | 11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 中村 | 11:50–12:20 Rin-Ballet 小川 | 11:40–12:10 SP 上平 | | 12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 高松 | 11:50–12:20 Rin-Ballet 小川 | 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 中村 | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中山 | 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 中山 | 11:20–11:50 Rin-Ballet 小川 | | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中山 | 11:50–12:40 ◎ピラB+ 上平 | 11:30–12:00 SP 小川 | 11:50–12:35 Ex45ピラRefCore 高松 | 12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 小川 | 11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 上平 | | 11:50–12:40 ◎ピラB+ 上平 | 11:50–12:20 SP 高松 | | 11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小川 |
| | 12:50–13:35 Ex45ピラRefCore 高松 | 13:10–13:40 SP 上平 | 12:50–13:20 ◎ピラRefCore 中村 | 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 小川 | 12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 上平 | | 13:10–13:40 SP 小川 | 12:50–13:20 ◎ピラChestSR 小川 | 13:10–13:40 SP 中村 | 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 中山 | 13:40–14:10 SP 中村 | 12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 中村 | | 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 上平 | 13:10–13:40 ◎ピラChestSR 小川 | 12:30–13:20 ◎ピラLower+ 堀田 | 13:10–13:40 SP 上平 | 13:10–13:40 SP 中村 | 12:40–13:10 SP 中村 | | 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 中村 | 12:50–13:20 ◎ピラRefCore 小川 | | 13:10–13:40 SP 高松 |
| | 14:10–14:40 SP 小川 | 15:00–15:30 ◎ピラStretchC 高松 | 13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 中山 | 15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 小川 | 14:00–14:30 ◎ピラHipLine 高松 | | 13:50–14:40 ◎ピラLower+ 中山 | 14:20–15:10 ◎ピラJumpM 小川 | 14:40–15:30 ◎ピラB+ 上平 | 16:00–16:45 Ex45ピラRefBody 高松 | 14:40–15:30 ◎ピラLower+ 堀田 | 16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 高松 | | 14:10–14:40 SP 高松 | 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 堀田 | 13:50–14:20 ◎ピラcore 小川 | 14:10–14:40 ◎ピラRefCore 上平 | 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 中山 | 13:40–14:30 ◎ピラLower+ 堀田 | | 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 中山 | | | 14:10–15:00 ◎ピラJumpM 小川 |
| | 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 中村 | 16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 中山 | 16:15–17:05 ◎ピラB+ 上平 | | 16:00–16:50 ◎ピラLower+ 中山 | | 16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 上平 | 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 中山 | 15:40–16:30 ◎ピラB+ 上平 | | | 17:00–17:30 SP 上平 | | 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 堀田 | 15:30–16:00 SP 上平 | 14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 中山 | 15:10–16:00 ◎ピラLower+ 堀田 | 15:20–15:50 SP 上平 | 15:00–15:30 Cardio Reform Blast 小川 | | 15:30–16:15 Boost Upper&Lower 中山 | | | |
| | 16:30–17:15 Ex45ピラRefCore 高松 | 17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 上平 | 17:30–18:00 SP 上平 | 17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 小川 | 17:20–17:50 ◎ピラRefCore 上平 | | 17:40–18:10 ◎ピラStretchC 高松 | 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 中山 | 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 中村 | 18:00–18:30 SP 小川 | 17:20–18:05 Boost Upper&Lower 中山 | | | 16:30–17:15 Boost Upper&Lower 中山 | 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 中山 | 16:20–16:50 SP 高松 | 16:30–17:00 SP 中村 | 16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 小川 | 16:00–16:30 SP 中村 | | 16:50–17:20 ◎ピラRefCore 上平 | | | 16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 堀田 |
| | | | | 18:20–19:10 ◎ピラA+ 小川 | | | | | | | | | | 17:45–18:30 Ex45ピラRefBody 高松 | 17:50–18:20 SP 中村 | 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 中山 | 17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 堀田 | 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 中村 | 17:00–17:30 ◎ピラRefCore 上平 | | | | | |
| | 18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 中村 | 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 上平 | 18:30–19:20 ◎ピラLower+ 中山 | | | | 18:40–19:30 ◎ピラJumpM 高松 | 19:00–19:30 SP 小川 | 18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 中村 | 19:00–19:30 ◎ピラControlF 小川 | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中山 | | | 19:00–19:30 ◎ピラRefCore 中村 | 18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 中山 | 18:40–19:10 ◎ピラChestSR 小川 | 18:50–19:20 ◎ピラcore 高松 | 18:40–19:30 ◎ピラB+ 中村 | | | 17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 中村 | | 17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 上平 |
| | 20:00–20:30 SP 中村 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中山 | 19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 中山 | 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 中村 | | | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 上平 | 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 小川 | 20:00–20:30 SP 小川 | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 中村 | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 上平 | | | 20:00–20:30 SP 中村 | 20:10–20:40 ◎ピラRefCore 中村 | 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 中山 | 19:50–20:40 ◎ピラLower+ 堀田 | 20:00–20:30 SP 上平 | | | 18:50–19:20 ◎ピラStretchC 高松 | 19:00–19:30 ◎ピラRefCore 中村 | 19:10–19:40 SP 上平 |
| | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中山 | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中山 | 21:10–21:40 SP 上平 | 21:00–21:45 Power Basic 中村 | | | 21:00–21:30 SP 上平 | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中山 | 21:00–21:30 Rin-Ballet 小川 | 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 中村 | 21:00–21:30 SP 上平 | | | 21:00–21:45 Power Waist Shape 中村 | 21:10–21:40 SP 中村 | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 堀田 | 21:10–21:40 ◎ピラRefCore 上平 | 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 上平 | | | 19:20–19:40 ◎ピラH&L+ 中村 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 中山 | 20:10–20:40 ◎ピラStretchC 高松 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:10–21:40 SP 中村 | | | 21:10–21:40 Rin-Ballet 高松 |

| 25日(金) | 26日(土) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | - | - | - | - |
| | 08:00-08:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上平 | 08:00-08:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中村 | | | | |
| | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中山 | 09:15-09:45<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>中村 | | | | |
| 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中村 | | | | | | |
| | 10:20-11:05<br>Boost Upper&Lower<br>中山 | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>高松 | | | | |
| 10:50-11:20<br>SP<br>中村 | | 11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>高松 | | | | |
| 11:50-12:35<br>Ex45ﾋﾞﾗRefCore<br>高松 | 11:40-12:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>上平 | | | | | |
| | | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中山 | | | | |
| | 13:00-13:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中山 | | | | | |
| | | 13:40-14:10<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>中村 | | | | |
| | 14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中山 | | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 |
| | | 14:40-15:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中山 | | | | |
| | 15:40-16:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中村 | | | | | |
| | | 16:00-16:30<br>Cardio Reform Blast<br>小川 | | | | |
| | 17:00-17:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>中村 | 17:00-17:30<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>小川 | | | | |
| 17:40-18:10<br>Cardio Reform Blast<br>小川 | | | | | | |
| 18:40-19:10<br>SP<br>小川 | | | | | | |
| 19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>堀田 | | | | | | |
| 21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>堀田 | | | | | | |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3 | Ex45ﾋﾞﾗRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3 | Ex45ﾋﾞﾗRefBody | 【Extra45】Refresh Body | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗControlF | Control Flow | 30分 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |
| 4 | ◎ﾋﾞﾗ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 |
|---|---|---|---|---|
| 1(火) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 1(火) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 2(水) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 3(木) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 3(木) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 4(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 5(土) | 11:40-12:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 5(土) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 7(月) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 7(月) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 8(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 8(火) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 9(水) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 9(水) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 10(木) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 10(木) | 18:00-18:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 11(金) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 11(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 12(土) | 13:40-14:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 12(土) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 14(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 14(月) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 14(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 15(火) | 15:30-16:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 15(火) | 17:50-18:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 15(火) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 16(水) | 11:30-12:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 16(水) | 16:20-16:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 17(木) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 17(木) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 17(木) | 16:30-17:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 18(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 18(金) | 15:20-15:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 18(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 19(土) | 10:20-10:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 19(土) | 12:40-13:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 19(土) | 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 21(月) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 21(月) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 22(火) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 22(火) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 24(木) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |
| 24(木) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 髙松佑奈 |
| 24(木) | 19:10-19:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 上平美優 |
| 25(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 中村伽帆 |
| 25(金) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 小川愛美 |

◎ … 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+