2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 天王寺店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月28日02:03 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	Aスタジオ
	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 井上 10:10-10:40 ◎ビラPerBackBody 瀧 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 宮地 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 瀧 13:20-13:50 ◎ビラRefBody 井上 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 宮地 15:20-16:05 Boost Upper&Lower 宮地 16:30-17:00 ◎ビラRefBody 井上 17:30-18:20 ◎ビラB+ 瀧 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 岡本 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 岡本 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 岡本	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 井上 10:10-11:00 ◎ビラH&L+ 瀧 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 井上 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 原田 13:20-13:50 ◎ビラRefCore 原田 14:20-15:10 ◎ビラB+ 原田 15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 岡本 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 原田 17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 岡本 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 岡本 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 佐々木 21:00-21:30 ◎ビラ3PerBackBody 佐々木	09:00-09:30 ◎ビラControlF 斎藤 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 原田 11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 斎藤 11:50-12:40 ◎ビラA+ 斎藤 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 瀧 14:20-14:50 ◎ビラBackStyle 斎藤 15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 原田 16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 瀧 17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 瀧 18:40-19:10 ◎ビラChestSR 佐々木 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 佐々木 20:40-21:30 ◎ビラLower+ 佐々木	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 原田 10:10-10:40 ◎ビラRefCore 原田 11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 戸川 12:10-12:40 ◎ビラRefBody 岡本 13:00-13:50 ◎ビラB+ 原田 14:20-15:10 ◎ビラLower+ 村上 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 原田 16:40-17:10 ◎ビラRefCore 原田 17:30-18:00 ◎ビラRefBody 岡本 18:20-19:05 Power Basic 原田 19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 井上 20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 井上	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 瀧 10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 宮地 11:10-11:40 ◎ビラRefBody 岡本 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 宮地 13:30-14:00 ◎ビラRefCore 村上 14:30-15:20 ◎ビラJumpM 瀧 16:10-16:55 Power Basic 瀧 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 宮地 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 原田 19:50-20:20 ◎ビラRefCore 原田 20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 原田	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 戸川 09:10-10:00 ◎ビラLower+ 井上 10:20-10:50 ◎ビラRefBody 戸川 11:10-12:00 ◎ビラH&L+ 瀧 12:20-13:10 ◎ビラB+ 瀧 13:40-14:10 ◎ビラRefCore 原田 14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 原田 15:50-16:20 ◎ビラRefBody 瀧 16:50-17:20 ◎ビラPerBackBody 瀧 17:45-18:30 Power Basic 原田	定休日	09:00-09:30 Rin-Ballet 菊川 09:50-10:20 Cardio Reform Blast 菊川 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 宮地 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 宮地 12:50-13:40 ◎ビラRefBody 岡本 13:50-14:40 ◎ビラB+ 瀧 15:00-15:45 Boost Upper&Lower 宮地 16:20-17:10 ◎ビラB+ 戸川 17:40-18:20 ◎ビラJumpM 瀧 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 井上 19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 岡本 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 岡本	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 原田 10:10-11:00 ◎ビラB+ 原田 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 原田 12:30-13:00 ◎ビラRefBody 井上 13:20-14:10 ◎ビラH&L+ 井上 14:30-15:00 Cardio Reform Blast 菊川 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 宮地 16:40-17:10 ◎ビラRefCore 原田 17:30-18:20 ◎ビラJumpM 瀧 18:40-19:10 ◎ビラControlF 菊川 19:30-20:20 ◎ビラA+ 菊川 20:40-21:30 ◎ビラB+ 瀧	09:10-10:00 ◎ビラLower+ 岡本 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 戸川 11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 菊川 12:40-13:10 ◎ビラControlF 菊川 13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 戸川 15:00-15:45 Boost Upper&Lower 宮地 16:20-17:10 ◎ビラB+ 戸川 17:40-18:30 ◎ビラA+ 菊川	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 宮地 09:00-09:45 Boost Upper&Lower 原田 10:10-10:40 ◎ビラRefBody 岡本 11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 岡本 12:20-13:10 ◎ビラB+ 原田 13:40-14:30 ◎ビラLower+ 宮地 15:00-15:50 ◎ビラJumpM 瀧 16:20-17:10 ◎ビラB+ 戸川 17:40-18:10 ◎ビラRefBody 戸川 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 瀧 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮地 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 佐々木	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 瀧 10:10-10:40 ◎ビラRefCore 原田 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 宮地 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 宮地 13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 瀧 14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 原田 15:40-16:10 ◎ビラRefCore 戸川 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 岡本 17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 宮地 18:40-19:25 Power Basic 原田 19:50-20:20 ◎ビラRefCore 戸川 20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 戸川	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 瀧 09:20-09:50 ◎ビラRefBody 岡本 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 岡本 11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 岡本 12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 原田 14:10-14:55 Power Basic 原田 15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 戸川 16:40-17:10 ◎ビラRefCore 原田 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 戸川	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 原田 10:10-10:40 ◎ビラRefCore 原田 11:00-11:50 ◎ビラB+ 原田 12:10-12:40 ◎ビラRefBody 瀧 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 宮地 14:10-14:40 ◎ビラcore 斎藤 15:00-15:30 ◎ビラControlF 斎藤 15:50-16:20 ◎ビラRefCore 原田 16:40-17:30 ◎ビラLower+ 原田 17:50-18:40 ◎ビラJumpM 瀧 19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 斎藤 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮地 21:00-21:30 ◎ビラcore 斎藤	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 戸川 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 戸川 11:00-11:30 ◎ビラRefCore 原田 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 原田 13:00-13:30 ◎ビラRefCore 原田 15:10-15:40 ◎ビラRefBody 井上 16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 井上 17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 原田 ●18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 岡本 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 宮地 20:45-21:30 Boost Upper&Lower 宮地	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 戸川 10:10-10:40 ◎ビラRefBody 戸川 11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 戸川 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 戸川 13:20-14:10 ◎ビラB+ 原田 14:30-15:00 ◎ビラRefCore 原田 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 宮地 17:40-18:10 ◎ビラRefBody 岡本 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 岡本 19:40-20:10 ◎ビラRefCore 原田 20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 原田	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 井上 10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 戸川 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 宮地 13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 宮地 15:00-15:30 ◎ビラRefBody 岡本 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 宮地 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 岡本 19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 岡本 20:10-20:40 ◎ビラRefBody 岡本 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 戸川	09:00-09:30 ◎ビラ3PerBackBody 瀧 09:50-10:40 ◎ビラB+ 原田 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 原田 12:10-12:40 Cardio Reform Blast 菊川 13:00-13:30 Rin-Ballet 菊川 14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 瀧 15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 岡本 16:40-17:10 Rin-Ballet 菊川 17:40-18:10 Cardio Reform Blast 菊川 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 原田 19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 戸川 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 戸川	08:00-08:50 ◎ビラB+ 瀧 09:10-09:40 ◎ビラRefCore 原田 10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 原田 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 戸川 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 戸川 13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 戸川 14:40-15:30 ◎ビラLower+ 戸川 15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 瀧 17:00-17:30 ◎ビラRefBody 戸川 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 戸川	定休日	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 宮地 09:10-10:00 ◎ビラJumpM 瀧 10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 瀧 11:10-12:00 ◎ビラH&L+ 瀧 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 宮地 13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 井上 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 宮地 16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 瀧 17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 瀧	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 戸川 10:10-11:00 ◎ビラB+ 戸川 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 戸川 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岡本 13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 戸川 14:40-15:30 ◎ビラLower+ 戸川 15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 瀧 17:00-17:30 ◎ビラRefBody 戸川 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 原田 18:40-19:30 ◎ビラJumpM 瀧 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 瀧 21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 瀧

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本
09:00-09:45 Boost Upper&Lower 戸川	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 瀧	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮地	08:50-09:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本
10:05-10:50 Power Basic 戸川	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀧	10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮地	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮地
11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮地	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀧	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 瀧	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 戸川
12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 戸川	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 戸川	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀧	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 戸川
	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 岡本	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀧	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 井上
14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 原田		14:50-15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 戸川
15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 戸川			15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮地
	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 原田	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 戸川	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮地
17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 瀧	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 戸川
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 岡本	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 戸川	
19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡本	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 原田	
●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 原田	

【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RefBody	Refresh Body	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
3.5	◎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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+