2026年4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04月29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。

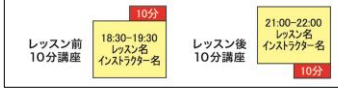
	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
				08:00–08:30 ◎ビラcore 高松							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 山口							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 斎藤						
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岡本	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 斎藤	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 勝目	08:50–09:40 ◎ビラB+ 宮地		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 高松	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山口	09:00–09:30 ◎ビラcore 斎藤	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 勝目	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 高松	09:10–09:40 ◎ビラHipLine 高松		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 勝目	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 岸本	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 岡本	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岡本	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 斎藤	08:50–09:20 ◎ビラPerBackBody 斎藤	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 勝目	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岡本	09:00–09:50 ◎ビラA+ 斎藤	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 岸本	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 河合
	10:10–10:55 Strong Hip&Legs 岸本	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 斎藤	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 勝目	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 宮地		09:50–10:40 ◎ビラA+ 斎藤	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 岡本	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 岡本	10:10–10:55 Power Waist Shape 勝目	09:50–10:20 ◎ビラControlF 高松	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 高松		10:10–11:00 ◎ビラB+ 勝目	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 勝目	10:10–10:40 ◎ビラHipLine 岸本	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 岡本	10:10–10:40 ◎ビラRefCore 斎藤	09:40–10:30 ◎ビラLower+ 山口	10:10–10:40 ◎ビラRefCore 勝目	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 山口	10:10–10:40 ◎ビラStretchC 斎藤	09:50–10:20 ◎ビラHipLine 岸本	10:10–10:55 Power Waist Shape 勝目
	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 勝目	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 岡本	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 高松	11:10–11:40 ◎ビラControlF 斎藤		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山口	11:00–11:30 ◎ビラHipLine 岸本	11:00–11:45 Strong Back&Arms 岡本	11:20–11:50 ◎ビラControlF 高松	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 宮地	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 勝目		11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 岸本	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 勝目	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 岸本	11:00–11:50 ◎ビラA+ 斎藤	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 勝目	10:50–11:35 Power Basic 宮地	11:00–11:45 Strong Back&Arms 岡本	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山口	11:00–11:50 ◎ビラB+ 勝目	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 勝目	11:20–11:50 ◎ビラControlF 高松
	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 勝目	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 岡本	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 高松	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 宮地		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 山口	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山口	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 斎藤	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 高松	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 岡本	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 岡本		12:10–12:40 ◎ビラChestSR 岸本	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 高松	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山口	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 斎藤	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 斎藤	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 山口	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 高松	12:10–12:55 Power Basic 宮地	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 勝目	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 勝目	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 高松
	13:20–13:50 ◎ビラControlF 高松	13:20–13:50 ◎ビラChestSR 岸本	13:20–13:50 ◎ビラTotalBody 斎藤	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 岸本		13:20–13:50 ◎ビラControlF 高松	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 岸本	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 岸本	13:00–13:50 ◎ビラB+ 宮地	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 宮地	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 岡本		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 山口	13:00–13:30 ◎ビラcore 高松	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 山口	13:00–13:30 ◎ビラControlF 高松	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 高松	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 太田	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 宮地	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 太田	13:20–13:50 ◎ビラRefBody 岡本	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 河合	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 山口
	14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 岡本		14:20–15:05 Strong Hip&Legs 斎藤	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 高松				14:00–14:45 Boost Upper&Lower 宮地	14:20–14:50 ◎ビラStretchC 斎藤	13:50–14:40 ◎ビラB+ 高松	14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 高松		14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 岸本		14:20–14:50 ◎ビラRefBody 岡本	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 勝目		14:00–14:30 Rin-Ballet 太田	14:20–15:10 ◎ビラA+ 斎藤	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 岡本		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 河合	
				14:50–15:40 ◎ビラJumpM 高松							14:50–15:40 ◎ビラLower+ 山口				15:20–16:05 Boost Upper&Lower 宮地	15:20–15:50 ◎ビラRefBody 岡本			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 山口					
	15:40–16:10 ◎ビラRefBody 岡本		15:40–16:10 ◎ビラBackStyle 高松	16:00–16:30 ◎ビラChestSR 斎藤				15:20–16:10 ◎ビラLower+ 山口	15:20–15:50 ◎ビラRefCore 勝目		16:00–16:30 ◎ビラRefCore 勝目		15:20–16:10 ◎ビラB+ 宮地			15:50–16:20 ◎ビラChestSR 岸本	16:00–16:30 ◎ビラHipLine 岸本		15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 河合			15:50–16:35 Strong Hip&Legs 斎藤
	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 勝目	16:40–17:10 ◎ビラHipLine 岸本	16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 岡本	16:50–17:40 ◎ビラB+ 宮地		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 勝目		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 岡本	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 山口	16:40–17:25 Power Basic 宮地	16:50–17:20 ◎ビラChestSR 岸本		16:40–17:10 ◎ビラStretchC 斎藤	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 斎藤	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 勝目	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 宮地	16:40–17:30 ◎ビラA+ 岸本	16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 岸本	16:40–17:10 ◎ビラStretchC 斎藤	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 高松	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 勝目	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 勝目
	17:50–18:20 ◎ビラHipLine 岸本	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 宮地	17:50–18:20 ◎ビラChestSR 斎藤	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 岸本		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 山口	17:50–18:35 Power Waist Shape 勝目	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 山口	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 山口	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 岡本	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 岸本		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 山口	17:50–18:40 ◎ビラB+ 宮地	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 山口	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 高松	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 高松	17:40–18:30 ◎ビラB+ 宮地	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 山口	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 高松	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 岡本	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 宮地	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 斎藤
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 宮地	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 岡本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 斎藤			19:00–19:30 ◎ビラRefCore 勝目	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 高松	18:40–19:30 ◎ビラB+ 宮地	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 斎藤	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 岡本			18:40–19:10 ◎ビラControlF 斎藤	18:40–19:30 ◎ビラB+ 宮地	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 高松	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 高松			18:40–19:25 Power Basic 宮地	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 太田	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 岡本	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 岡本	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 斎藤
	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 高松	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 宮地	19:50–20:35 Strong Back&Arms 岡本			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 宮地	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 勝目	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 岸本	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 宮地	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 勝目			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岡本	20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 斎藤	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 高松	19:30–20:20 ◎ビラB+ 宮地	19:50–20:40 ◎ビラRefBody 岡本		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 宮地	19:50–20:40 ◎ビラB+ 宮地	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 山口	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 山口	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 山口
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 高松	20:40–21:30 ◎ビラB+ 宮地	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岡本			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岡本	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 勝目	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 岸本	20:40–21:30 ◎ビラB+ 宮地	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 勝目			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 岡本	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 斎藤	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 高松	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 宮地	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 勝目		21:00–21:30 ◎ビラHipLine 斎藤	21:00–21:30 Rin-Ballet 太田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 山口	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 勝目	20:40–21:30 ◎ビラB+ 宮地

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:00–08:45 Boost Upper&Lower 岡本	定休日			08:00–08:50 ◎ピラB+ 勝目	
09:10–09:40 ◎ピラRefBody 岡本		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 岡本	09:00–09:45 Power Basic 勝目	09:10–09:40 ◎ピラRefCore 勝目	09:00–09:30 ◎ピラControlF 斎藤
10:00–10:30 ◎ピラChestSR 斎藤		10:10–10:40 ◎ピラChestSR 岸本	10:10–10:40 ◎ピラBackStyle 髙松	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 河合	09:50–10:35 Power Waist Shape 岡本
10:50–11:40 ◎ピラB+ 勝目		11:00–11:30 ◎ピラPerBackBody 岸本	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 岸本	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 髙松	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 岡本
12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 斎藤		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山口	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 岡本	12:00–12:45 Power Basic 宮地	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 勝目
12:50–13:35 Power Waist Shape 勝目			13:00–13:30 ◎ピラRefCore 勝目	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 勝目	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 勝目
14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 斎藤				14:00–14:50 ◎ピラLower+ 宮地	14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 斎藤
14:50–15:40 ◎ピラLower+ 宮地				15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 髙松	15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 岡本
16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 宮地				16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 岸本	
17:10–17:40 ◎ピラcore 髙松			16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 岡本	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 山口	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 岸本
18:00–18:30 ◎ピラStretchC 髙松		17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 山口	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 河合	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 岸本	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 勝目
		19:00–19:30 ◎ピラStretchC 斎藤	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 山口		18:40–19:30 ◎ピラB+ 宮地
		19:50–20:20 ◎ピラRefBody 岡本	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 斎藤		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 宮地
		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 河合	21:00–21:30 ◎ピラControlF 斎藤		21:00–21:30 ◎ピラcore 髙松

【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	Power Basic	Power Basic	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

◎ … 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+