# 2026年5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30日02:06 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。

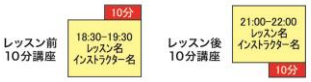
| | 1日(金) | 2日(土) | 3日(日) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 9日(土) | 10日(日) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) | 17日(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|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

| 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) | 31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 | - |
| | | | | | 08:00-08:50<br>◎ビラB+<br>宮地 | |
| 09:00-09:50<br>◎ビラB+ | 09:00-09:30<br>◎ビラBackStyle<br>岸本 | 09:00-09:50<br>◎ビラLower+<br>勝目 | 08:00-09:30<br>◎ビラRefCore<br>岡本 | 09:00-09:30<br>◎ビラChestSR<br>岸本 | 09:10-10:00<br>◎ビラUpper+<br>中村 | |
| 10:10-10:40<br>◎ビラHipLine<br>高松 | 09:50-10:40<br>◎ビラB+<br>宮地 | 10:10-11:00<br>◎ビラUpper+ | 09:50-10:40<br>◎ビラB&A+<br>岡本 | 09:50-10:40<br>◎ビラLower+<br>岡村 | 10:20-10:50<br>◎ビラPerBackBody<br>高松 | |
| 11:00-11:50<br>◎ビラWaist+<br>勝目 | 11:00-11:45<br>Boost Upper&Lower<br>宮地 | 11:20-12:10<br>◎ビラB+<br>岡本 | 11:00-11:30<br>◎ビラChestSR<br>斎藤 | 11:00-11:50<br>◎ビラUpper+<br>山口 | 11:10-12:00<br>◎ビラB&A+<br>高松 | |
| 12:20-13:10<br>◎ビラLower+<br>中村 | 12:10-12:40<br>◎ビラRefCore | | 11:50-12:40<br>◎ビラUpper+<br>中村 | 12:10-12:40<br>◎ビラTotalBody<br>岸本 | 12:20-13:10<br>◎ビラLower+<br>岡村 | |
| | 13:00-13:50<br>◎ビラLower+<br>中村 | | | 13:10-14:00<br>◎ビラH&L+<br>岡本 | 13:30-14:15<br>Power Waist Shape | |
| | 14:20-14:50<br>◎ビラPerBackBody<br>高松 | | | 14:30-15:20<br>◎ビラUpper+<br>山口 | 14:40-15:10<br>Cardio Reform Blast<br>斎藤 | 定休日 |
| | 15:20-15:50<br>◎ビラStretchC<br>斎藤 | | | 15:50-16:20<br>◎ビラControlF<br>斎藤 | 15:30-16:20<br>◎ビラB+<br>宮地 | |
| | 16:20-17:10<br>◎ビラLower+<br>中村 | | | 16:40-17:10<br>Cardio Reform Blast<br>斎藤 | 16:40-17:30<br>◎ビラLower+<br>岡村 | |
| | 17:30-18:00<br>◎ビラcore<br>高松 | 17:30-18:20<br>◎ビラLower+ | | 17:30-18:20<br>◎ビラB+<br>勝目 | 17:50-18:40<br>◎ビラWaist+ | |
| 17:50-18:40<br>◎ビラUpper+<br>岡村 | 18:20-19:10<br>◎ビラUpper+<br>山口 | 18:40-19:10<br>◎ビラRefCore<br>高松 | 17:50-18:40<br>◎ビラB+ | 18:40-19:10<br>◎ビラRefBody<br>岡本 | | |
| 19:00-19:30<br>◎ビラTotalBody<br>岸本 | | | 19:00-19:50<br>◎ビラUpper+ | | | |
| 19:50-20:20<br>Cardio Reform Blast<br>斎藤 | 19:30-20:15<br>Boost Upper&Lower<br>斎藤 | 19:30-20:15<br>Power Basic<br>宮地 | | 19:30-20:20<br>◎ビラLower+<br>勝目 | | |
| | | | 20:10-20:40<br>◎ビラTotalBody<br>高松 | | | |
| 20:40-21:30<br>◎ビラB+<br>岡本 | 20:40-21:30<br>◎ビラLower+<br>岡村 | 20:40-21:30<br>◎ビラUpper+<br>宮地 | 21:00-21:30<br>◎ビラHipLine<br>岸本 | 20:40-21:30<br>◎ビラUpper+<br>岡本 | | |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ビラLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 3 | ◎ビラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ビラBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ビラHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ビラRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ビラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ビラWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ビラControlF | Control Flow | 30分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms | Strong Back&Arms | 45分 |
| 4 | ◎ビラ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+