

2026年8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07月21日02:08 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(土)		2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
			定休日													定休日									
																		</							

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)			
-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日							定休日			

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
				定休日		
		08:00-08:50 ◎ヒュLower+ 山口				
09:00-09:50 ◎ヒュLower+ 山口		09:10-10:00 ◎ヒュB+ 岡本				09:00-09:50 ◎ヒュLower+ 勝目
10:10-10:55 Strong Back&Arms 山口		10:20-10:50 ◎ヒュTotalBody 岡本				10:10-10:40 ◎ヒュRefCore 勝目
11:20-11:50 SP 岡本		11:10-12:00 ◎ヒュB&A+ 宮地				11:00-11:50 ◎ヒュUpper+ 岡林
12:10-12:40 ◎ヒュRefBody 河合		12:20-12:50 ◎ヒュRefCore 宮地				12:10-12:40 SP 宮地
		13:10-14:00 ◎ヒュH&L+ 岡村			13:00-13:30 ◎ヒュBackStyle 高松	
		14:20-14:50 SP 勝目			13:50-14:40 ◎ヒュH&L+ 河合	
		15:10-15:40 ◎ヒュRefBody 山口			15:00-15:30 ◎ヒュTotalBody 岡本	
		16:00-16:50 ◎ヒュLower+ 岡村			15:50-16:20 SP 岡本	
16:40-17:30 ◎ヒュB&A+ 河合					16:40-17:30 ◎ヒュA+ 高松	
		17:10-17:40 SP 宮地				
17:50-18:20 SP 宮地		18:00-18:30 ◎ヒュRefCore 勝目			17:50-18:20 ◎ヒュRefBody 河合	
18:40-19:30 ◎ヒュB&A+ 宮地					18:40-19:10 ◎ヒュcore 高松	
19:50-20:20 ◎ヒュControlF 高松					19:30-20:20 ◎ヒュB+ 岡本	
20:40-21:30 ◎ヒュH&L+ 宮地					20:40-21:30 ◎ヒュUpper+ 河合	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗﾞBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗﾞRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗﾞA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
1(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
3(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
3(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
4(火) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
5(水) 10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
5(水) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
6(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
6(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
7(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
7(金) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
8(土) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
10(月) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
10(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
11(火) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
11(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
12(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
12(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
13(木) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
13(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
17(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
18(火) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
19(水) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
20(木) 10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
20(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
21(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
21(金) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
21(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
22(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
22(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高松佑奈
24(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
24(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
25(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
25(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
26(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
28(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々
28(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
29(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝目聖良
29(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
31(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮地葵
31(月) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本奈々

