2026年11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11月25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	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 河合 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 河合 11:20–12:05 Power Waist Shape 山口 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 山口 14:00–14:30 ◎ビラRefBody 岡本 15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 山口 16:20–17:10 ◎ビラLower+ 河合 17:40–18:10 ◎ビラControlF 勝目 18:40–19:10 ◎ビラHipLine 岡本 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岡本 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 勝目	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 矢倉 09:10–10:00 ◎ビラA+ 矢倉 10:20–10:50 ◎ビラRefCore 勝目 11:10–12:00 ◎ビラH&L+ 山口 12:20–12:50 ◎ビラRefBody 山口 13:10–14:00 ◎ビラJumpM 岸本 14:20–15:10 ◎ビラLower+ 勝目 15:30–16:00 ◎ビラChestSR 岸本 ●16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 勝目 17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 勝目	09:00–09:30 Rin-Ballet 斎藤 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 河合 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 河合 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 山口 13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 山口 15:00–15:30 Rin-Ballet 斎藤 16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 斎藤 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山口 18:40–19:10 ◎ビラRefCore 山口 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢倉 21:00–21:50 ◎ビラA+ 矢倉	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 勝目 10:10–10:40 ◎ビラRefCore 河合 11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 岡本 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 岡本 13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 矢倉 14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 矢倉 15:20–15:50 ◎ビラcore 岡本 16:10–17:00 ◎ビラLower+ 河合 17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 河合 18:50–19:20 ◎ビラStretchC 矢倉 21:00–21:30 ◎ビラControlF 矢倉	09:00–09:50 ◎ビラB+ 勝目 10:10–10:40 ◎ビラControlF 勝目 11:00–11:45 Power Basic 岡本 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 岡本 19:05–19:55 ◎ビラUpper+ 河合 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 河合 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 北迫	08:00–08:30 Cardio Reform Blast 岸本 08:50–09:20 ◎ビラStretchC 岸本 09:40–10:30 ◎ビラH&L+ 岡本 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 河合 12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 岸本 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 河合 14:00–14:30 ◎ビラRefBody 河合 14:50–15:40 ◎ビラA+ 北迫 16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 岡本 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 岡本 17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 岡本 18:00–18:30 Rin-Ballet 北迫	定休日	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 北迫 10:10–10:40 ◎ビラStretchC 北迫 11:00–11:30 ◎ビラRefCore 河合 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 河合 13:00–13:45 Power Basic 勝目 14:20–14:50 ◎ビラControlF 北迫 15:20–15:50 ◎ビラRefBody 勝目 16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 河合 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 矢倉 18:40–19:25 Ex45ビラCardio 岸本 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 山口 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 山口	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 岡本 09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 河合 10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 矢倉 11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 河合 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 勝目 13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 岡本 15:50–16:20 ◎ビラHipLine 岡本 16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 勝目 17:50–18:40 ◎ビラB+ 北迫 19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 北迫 ●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 久川 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 久川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山口 10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 矢倉 11:00–11:30 ◎ビラStretchC 矢倉 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 河合 17:50–18:20 ◎ビラChestSR 矢倉 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 河合 19:50–20:40 ◎ビラA+ 斎藤 21:00–21:30 Rin-Ballet 斎藤	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 矢倉 09:50–10:40 ◎ビラB+ 岡本 10:10–10:40 ◎ビラRefCore 山口 11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 岡本 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 勝目 12:10–12:40 ◎ビラStretchC 矢倉 13:10–13:40 ◎ビラControlF 勝目 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 矢倉 14:30–15:00 Rin-Ballet 北迫 15:30–16:00 ◎ビラStretchC 矢倉 16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 河合 17:50–18:20 ◎ビラRefBody 河合 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 坂口 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 坂口 21:00–21:50 ◎ビラB+ 坂口	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 河合 09:50–10:40 ◎ビラB+ 山口 10:10–10:40 ◎ビラStretchC 矢倉 11:00–11:30 ◎ビラRefCore 山口 11:50–12:40 ◎ビラStretchC 矢倉 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 岡本 14:30–15:00 Rin-Ballet 北迫 15:30–16:20 ◎ビラJumpM 北迫 16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 勝目 17:50–18:20 ◎ビラHipLine 岡本 18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 岡本 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 勝目 21:00–21:30 ◎ビラControlF 勝目	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 河合 09:10–09:40 ◎ビラRefBody 河合 10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 矢倉 11:10–12:00 ◎ビラB+ 山口 12:20–12:50 ◎ビラChestSR 岸本 13:10–13:55 Ex45ビラPerBackBody 岸本 14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 北迫 15:10–15:40 ◎ビラcore 北迫 16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 山口 17:10–17:40 ◎ビラRefCore 山口 18:00–18:30 ◎ビラControlF 矢倉	定休日	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 北迫 09:50–10:40 ◎ビラLower+ 岡本 11:00–11:45 Strong Back&Arms 岡本 12:10–12:40 SP 北迫 13:00–13:50 ◎ビラJumpM 北迫 14:10–14:40 ◎ビラControlF 勝目 15:00–15:45 Ex45ビラPerBackBody 岸本 16:10–16:40 ◎ビラRefBody 山口 17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 勝目 18:10–18:40 SP 山口 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 山口 20:10–20:40 ◎ビラHipLine 岸本 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 岸本	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 岡本 10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 岡本 11:00–11:30 ◎ビラControlF 勝目 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 勝目 13:00–13:30 SP 山口 13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 山口 15:00–15:30 ◎ビラHipLine 岡本 15:50–16:20 SP 北迫 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 勝目 17:50–18:40 ◎ビラA+ 北迫 19:00–19:50 ◎ビラB+ 山口 20:10–20:40 SP 矢倉 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 矢倉	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 岡本 09:50–10:40 ◎ビラB+ 岡本 11:00–11:30 SP 勝目 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 勝目 13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 岡本 14:10–14:40 ◎ビラChestSR 北迫 15:10–16:00 ◎ビラJumpM 北迫 16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 勝目 17:50–18:20 ◎ビラHipLine 岡本 18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 北迫 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 久川 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 久川	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 矢倉 10:10–10:40 ◎ビラStretchC 矢倉 11:00–11:30 ◎ビラRefBody 岡本 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 岡本 13:00–13:30 SP 勝目 13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 勝目 15:00–15:30 SP 勝目 15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 矢倉 17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 岡本 17:50–18:20 ◎ビラHipLine 岡本 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 坂口 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 坂口 21:00–21:50 ◎ビラB+ 坂口	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 岸本 10:00–10:45 Ex45ビラCardio 岸本 11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 矢倉 12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 矢倉 13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 岡本 14:50–15:20 SP 矢倉 15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 山口 16:50–17:20 SP 山口 17:40–18:10 SP 矢倉 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 矢倉 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 岡本 21:00–21:30 SP 岡本	08:00–08:30 Rin-Ballet 斎藤 08:50–09:40 ◎ビラLower+ 勝目 10:00–10:30 ◎ビラControlF 勝目 10:50–11:40 ◎ビラJumpM 北迫 12:00–12:30 Rin-Ballet 斎藤 12:50–13:40 ◎ビラB+ 山口 14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 北迫 15:20–15:50 SP 矢倉 17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 矢倉	定休日	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 山口 09:10–09:40 ◎ビラBackStyle 北迫 10:10–10:30 SP 北迫 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 勝目 12:00–12:30 ◎ビラChestSR 北迫 12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 河合 14:00–14:50 ◎ビラB+ 山口 15:10–15:40 SP 河合 16:00–16:30 ◎ビラControlF 勝目 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 勝目 17:50–18:30 ◎ビラRefBody 河合	09:00–09:30 SP 河合 09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 河合 11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 岡本 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 勝目 13:00–13:30 SP 勝目 13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 山口 15:00–15:30 ◎ビラChestSR 北迫 15:50–16:20 ◎ビラBackStyle 北迫 16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 山口 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 矢倉 19:00–19:30 ◎ビラStretchC 矢倉 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 久川 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 久川

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 矢倉	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山口	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山口
10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 河合		10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢倉	09:10-09:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 矢倉 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 矢倉		10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山口
11:00-11:45 Strong Hip&Legs 河合		11:20-11:50 SP 勝目	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 北迫		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北迫
		12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 勝目	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合		12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北迫
		13:00-13:45 Strong Back&Arms 山口	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 勝目		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 岡本
		14:10-14:40 SP 山口	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 勝目		14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本
		15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 河合	15:10-15:40 SP 山口		15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 河合
		15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北迫		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河合
		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山口	17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北迫		
18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口		17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡本	18:00-18:30 SP 河合		17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 矢倉
19:20-19:50 SP 矢倉		19:00-19:30 SP 山口			19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 矢倉
20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 矢倉		19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡本			19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 勝目
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山口		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岡本			21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 勝目

【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PerBackBody	【Extra45】Perfect Back 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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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
4	Ex45ﾋﾞﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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
16(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北迫美咲
16(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口陽菜
17(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口陽菜
17(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北迫美咲
17(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢倉佳成胡
18(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝目聖良
19(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝目聖良
19(木)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝目聖良
20(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢倉佳成胡
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡本奈々
21(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢倉佳成胡
21(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口陽菜
23(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北迫美咲
23(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河合行香
24(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河合行香
24(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝目聖良
25(水)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢倉佳成胡
27(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝目聖良
27(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口陽菜
27(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口陽菜
28(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山口陽菜
28(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	河合行香

◎ … 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+