2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 三宮店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30日02:01 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	–	–	–	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 高木						08:00-08:30 ◎ビラHipLine 森中	定休日	08:00-08:30 ◎ビラChestSR 森中					08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	定休日						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 衣笠
				09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 高木	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 池原	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 和田	09:30-10:00 ◎ビラcore 森中	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高木	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 真砂	09:10-10:00 ◎ビラLower+ 真砂		10分 09:10-09:40 ◎ビラTotalBody 森中	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 池原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 池原	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 真砂	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 福嶋	10分 09:30-10:00 ◎ビラStretchC 宮下		09:30-10:00 ◎ビラStretchC 宮下	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 池原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 福嶋	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 宮下	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 衣笠
				10:40-11:30 ◎ビラB+ 真砂	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	10:40-11:10 Rin-Ballet 和田	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 森中	11:00-11:50 ◎ビラB+ 高木	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 真砂	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 衣笠		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 真砂	10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 真砂	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 高木	11:00-11:30 Rin-Ballet 和田	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 真砂	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 池原		10:40-11:10 ◎ビラRefCore 高木	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 福嶋	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 福嶋	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 福嶋	10分 10:40-11:10 ◎ビラStretchC 宮下	10分 11:00-11:30 ◎ビラPerBackBody 宮下
				12:10-12:40 ◎ビラControlF 宮下	12:30-13:00 ◎ビラRefCore 高木	10分 11:50-12:40 ◎ビラA+ 宮下	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 池原	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 宮下	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 高木	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 宮下		11:50-12:20 ◎ビラcore 森中	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 真砂	11:50-12:40 ◎ビラB+ 真砂	10分 12:10-12:40 Cardio Reform Blast 和田	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 真砂	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 福嶋		11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 宮下	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 福嶋	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 宮下	10分 12:30-13:20 ◎ビラA+ 宮下	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 池原	10分 12:10-12:40 ◎ビラStretchC 宮下
				13:20-13:50 ◎ビラStretchC 宮下	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 福嶋	13:20-14:10 ◎ビラH&L+ 高木	10分 13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 森中	14:00-14:30 ◎ビラControlF 宮下	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 高木	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 真砂		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 福嶋	13:40-14:30 ◎ビラB+ 池原	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 森中	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 福嶋	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 高木	10分 13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 宮下		13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 真砂	13:40-14:10 ◎ビラRefCore 池原	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 高木	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 高木	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 池原	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 福嶋
				14:30-15:00 ◎ビラRefCore 池原	15:10-16:00 ◎ビラB&A+ 森中	14:50-15:20 Rin-Ballet 和田	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 真砂	15:10-15:40 ◎ビラRefCore 池原	15:10-15:40 ◎ビラStretchC 宮下	14:50-15:20 ◎ビラStretchC 森中		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 福嶋	10分 15:10-16:00 ◎ビラA+ 宮下		14:50-15:40 ◎ビラLower+ 福嶋	15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 池原	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 衣笠		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 高木	10分 14:50-15:20 Rin-Ballet 和田		15:30-16:00 ◎ビラRefCore 高木	14:50-15:20 ◎ビラControlF 宮下	14:50-15:40 ◎ビラLower+ 福嶋
				15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 池原						10分 16:00-16:30 ◎ビラPerBackBody 宮下		16:00-16:50 ◎ビラB+ 高木					16:00-16:50 ◎ビラLower+ 池原								16:20-16:50 ◎ビラRefCore 池原
				17:10-18:00 ◎ビラLower+ 真砂	16:40-17:10 ◎ビラControlF 森中	16:50-17:40 ◎ビラB+ 真砂		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 福嶋	16:20-16:50 ◎ビラcore 森中			17:30-18:00 ◎ビラRefCore 高木			17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 衣笠		17:30-18:00 ◎ビラRefCore 池原		16:50-17:40 ◎ビラB+ 真砂	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 池原				10分 17:30-18:00 ◎ビラControlF 宮下
					18:00-18:50 ◎ビラLower+ 福嶋	10分 18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 宮下	18:00-18:50 ◎ビラB+ 真砂	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 池原	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 福嶋				18:20-18:50 ◎ビラChestSR 森中	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 衣笠	10分 18:40-19:10 Cardio Reform Blast 和田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 衣笠			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 真砂	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 福嶋	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 池原	10分 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 宮下	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 高木	
					19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 真砂	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 真砂	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 福嶋	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 福嶋	10分 20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 宮下				19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 衣笠	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 衣笠	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 衣笠	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 衣笠			19:50-20:40 ◎ビラLower+ 衣笠	10分 20:10-20:40 Cardio Reform Blast 和田	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 高木	10分 19:50-20:20 ◎ビラControlF 宮下	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 福嶋	
					21:00-21:50 ◎ビラB+ 森中	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 真砂	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 福嶋	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 宮下				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 森中	21:20-21:50 ◎ビラControlF 宮下	10分 21:20-21:50 Rin-Ballet 和田	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 高木			21:20-21:50 ◎ビラControlF 宮下	10分 21:20-21:50 Rin-Ballet 和田	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 高木	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 高木	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 高木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	09:30-10:00 ◎ピラControlF 森中	09:30-10:00 ◎ピラControlF 森中	10分 09:30-10:20 ◎ピラA+ 宮下	08:00-08:30 ◎ピラHipLine 森中
						09:10-09:40 ◎ピラStretchC 宮下
	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 高木	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 福嶋	10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 森中	10:40-11:10 ◎ピラStretchC 森中	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 森中	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 真砂
	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 高木	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 真砂	11:50-12:40 ◎ピラA+ 米倉	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 宮下	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 森中
			13:20-13:50 ◎ピラcore 森中	13:20-13:50 ◎ピラRefCore 高木	13:40-14:10 ◎ピラStretchC 森中	13:00-13:30 ◎ピラChestSR 森中
	14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 宮下	10分 14:00-14:30 Rin-Ballet 和田	14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 池原	14:30-15:00 Cardio Reform Blast 米倉	14:50-15:20 ◎ピラRefCore 高木	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 真砂
	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 福嶋	10分 15:10-15:40 Cardio Reform Blast 和田			16:00-16:30 ◎ピラHipLine 森中	15:40-16:30 ◎ピラB+ 真砂
	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 真砂					17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 高木
	10分 18:00-18:50 ◎ピラA+ 宮下	18:20-19:10 ◎ピラB+ 高木	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 池原	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 森中	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 高木	
	19:30-20:20 ◎ピラB+ 真砂	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 福嶋	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 池原	19:30-20:20 ◎ピラB+ 真砂	
	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 真砂	10分 21:20-21:50 Cardio Reform Blast 和田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 福嶋	21:00-21:50 ◎ピラB+ 池原	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 福嶋	

【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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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
4	◎ピラ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+