2026年2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02月28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
朝	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 池原	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 江島	10分 09:30-10:20 ◎ビラA+ 宮下	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮下	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 江島	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 森中	09:30-10:00 ◎ビラcore 森中	08:00-08:50 ◎ビラA+ 宮下	09:30-10:20 ◎ビラB+ 高木	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高木	08:00-08:30 ◎ビラStretchC 森中	定休日	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 森中	09:30-10:20 ◎ビラA+ 宮下	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 真砂	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 宮下	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 真砂	定休日	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 高木	
		11:00-11:30 ◎ビラRefCore 池原	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 宮下	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 江島	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 江島	10分 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 宮下	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 森中		10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 森中	10:40-11:30 ◎ビラB+ 真砂	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 森中	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 高木	10分 11:00-11:50 ◎ビラA+ 森中	09:10-09:40 ◎ビラBackStyle 森中		10:40-11:25 Power Basic 森中	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 福嶋	10分 11:00-11:50 ◎ビラA+ 森中	11:00-11:50 ◎ビラB+ 真砂	10分 10:40-11:10 ◎ビラStretchC 宮下	09:10-10:00 ◎ビラH&L+ 江島		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 高木	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 池原
昼		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 森中	12:30-13:20 ◎ビラB+ 真砂	10分 12:30-13:20 ◎ビラA+ 森中	12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 江島	●11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 池原	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 江島		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 真砂	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 森中	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 高木	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 福嶋	12:30-13:00 ◎ビラBackStyle 森中	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 森中		12:00-12:30 ◎ビラChestSR 森中	12:10-12:40 ◎ビラControlF 宮下	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 森中	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 福嶋	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 真砂	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 森中		12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 森中	11:50-12:35 Power Basic 宮下
		13:20-13:50 ◎ビラStretchC 森中				13:10-13:40 ◎ビラRefCore 真砂	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 高木		13:20-13:50 ◎ビラChestSR 森中	13:20-13:50 ◎ビラStretchC 森中	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 衣笠		13:40-14:10 ◎ビラRefCore 真砂	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 福嶋		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 真砂	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 宮下	10分 13:40-14:10 ◎ビラControlF 宮下		13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 衣笠	13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 江島		13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 福嶋	10分 13:10-14:00 ◎ビラA+ 森中
			14:00-14:30 ◎ビラBackStyle 森中	14:00-14:30 ◎ビラControlF 森中	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 福嶋							14:00-14:50 ◎ビラLower+ 福嶋				14:20-15:10 ◎ビラLower+ 福嶋			14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 福嶋					
			15:10-15:40 ◎ビラChestSR 森中	15:10-15:40 ◎ビラStretchC 森中	15:30-16:00 ◎ビラControlF 宮下		14:50-15:20 ◎ビラRefCore 高木		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 真砂	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 真砂	14:30-15:15 Power Basic 宮下	15:30-16:00 ◎ビラControlF 宮下	14:50-15:20 ◎ビラChestSR 森中	14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 江島				10分 14:50-15:40 ◎ビラA+ 宮下	15:30-16:15 Power Basic 森中	14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 福嶋	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 真砂		14:40-15:30 ◎ビラLower+ 福嶋	
							10分 16:00-16:30 ◎ビラPerBackBody 宮下				16:00-16:50 ◎ビラLower+ 衣笠			16:00-16:30 ◎ビラRefCore 真砂							16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 真砂		16:10-16:40 ◎ビラStretchC 森中	
							17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 福嶋				17:30-18:00 ◎ビラStretchC 森中		17:10-18:00 ◎ビラB+ 高木	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 真砂							17:30-18:00 ◎ビラcore 森中		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 真砂	17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 森中
夜		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 衣笠	18:30-19:15 Power Basic 宮下	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 池原	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 池原	18:20-19:05 Power Basic 池原			18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 真砂		18:30-19:15 Power Basic 宮下	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 福嶋			18:00-18:50 ◎ビラB+ 真砂	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 高木	10分 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 宮下	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 福嶋	18:10-18:55 Power Basic 高木				18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 福嶋
		20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 森中	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮下	●19:50-20:40 ◎ビラLower+ 衣笠	●19:30-20:20 ◎ビラB+ 高木	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 高木			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 福嶋	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 福嶋		19:50-20:40 ◎ビラLower+ 真砂	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 高木			19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 真砂	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 衣笠	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 衣笠	20:10-20:40 ◎ビラcore 森中	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 衣笠				20:10-20:40 ◎ビラControlF 森中
		21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 森中	21:20-21:50 ◎ビラcore 森中	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 池原	●21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 高木	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 高木			21:00-21:50 ◎ビラB+ 真砂	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 福嶋		21:20-21:50 ◎ビラRefCore 真砂	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 真砂			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 真砂	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 森中	21:20-21:50 ◎ビラHipLine 森中	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 衣笠				21:20-21:50 ◎ビラStretchC 森中

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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BackStyle 森中
			09:10-09:40 ◎ピラTotalBody 森中
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 衣笠	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 真砂	09:30-10:00 ◎ピラControlF 森中	
		10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 森中	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 池原
11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 衣笠	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 高木		
		11:50-12:20 ◎ピラRefCore 高木	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 宮下
12:30-13:15 Power Basic 池原	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 高木	10分	
		13:00-13:50 ◎ピラA+ 森中	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 真砂
13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 池原	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 真砂		
	15:00-15:30 ◎ピラStretchC 宮下	14:30-15:15 Power Basic 高木	14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 福嶋
			16:00-16:50 ◎ピラA+ 宮下
16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 福嶋	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 宮下	17:10-17:40 ◎ピラPerBackBody 宮下	17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 宮下
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 福嶋	18:30-19:00 ◎ピラControlF 宮下	18:20-18:50 ◎ピラStretchC 宮下	
10分 19:50-20:40 ◎ピラA+ 宮下	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 真砂	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 江島	
21:20-21:50 ◎ピラControlF 宮下	21:10-21:55 Power Basic 池原	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 江島	

【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ChestSR	Chest Spine Release	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

◎ … 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+