2026年5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05月01日02:02 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	–
				10分 08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 宮下	10分 08:00–08:30 Rin-Ballet 高岡	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 衣笠		08:00–08:30 ◎ビラRefCore 池原								08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 宮下								
		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 衣笠		10分 09:10–09:40 ◎ビラStretchC 宮下	10分 09:10–09:40 Cardio Reform Blast 高岡			10分 09:30–10:00 ◎ビラHipLine 宮下	09:10–10:00 ◎ビラLower+ 衣笠			09:30–10:00 ◎ビラControlF 宮下		10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 高岡		10分 09:10–09:40 ◎ビラStretchC 宮下		10分 09:30–10:00 ◎ビラHipLine 宮下					08:30–09:20 ◎ビラLower+ 高木
	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 宮下	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 池原		10分 10:20–10:50 ◎ビラcore 宮下	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 高木	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 衣笠	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 真砂		10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 衣笠		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 高木		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 池原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 高木		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 高木		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 池原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 馬屋原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 池原	10:00–10:45 Power Basic 高木	
	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 高木	11:00–11:45 Power Waist Shape 池原		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 池原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 真砂	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 高木	11:00–11:50 ◎ビラB+ 真砂	10分 10:40–11:10 ◎ビラStretchC 宮下			10分 10:40–11:10 ◎ビラHipLine 宮下	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 池原	10分 10:40–11:10 Cardio Reform Blast 高岡	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 高木		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 真砂		10分 10:50–11:40 ◎ビラA+ 宮下	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 高木	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 池原	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 馬屋原	11:00–11:50 ◎ビラB+ 池原	11:30–12:00 ◎ビラControlF 宮下	
	12:10–13:00 ◎ビラB+ 高木	12:30–13:00 ◎ビラStretchC 宮下		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 衣笠	13:20–13:50 ◎ビラPerBackBody 宮下	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 高木	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 衣笠	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 真砂	12:10–12:40 ◎ビラcore 宮下		10分 12:30–13:00 Cardio Reform Blast 高岡	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 真砂	12:30–13:15 Power Basic 宮下	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 真砂	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 真砂	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 宮下		12:20–13:10 ◎ビラB+ 高木	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 真砂	10分 12:30–13:00 ◎ビラHipLine 宮下	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 高木	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 高木	10分 12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 宮下	
	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 真砂	13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 宮下		14:30–15:15 Power Basic 池原	10分 14:30–15:00 ◎ビラHipLine 宮下	10分 13:40–14:10 Rin-Ballet 高岡	10分 14:00–14:30 Cardio Reform Blast 高岡	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 真砂	13:20–13:50 ◎ビラStretchC 宮下		10分 13:40–14:10 Rin-Ballet 高岡	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 高木	10分 14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 宮下	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 池原	13:40–14:30 ◎ビラJumpM 高岡		13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 衣笠	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 真砂	10分 13:40–14:30 ◎ビラA+ 宮下		14:00–14:30 ◎ビラRefCore 高木	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 池原	
		14:50–15:40 ◎ビラB+ 高木			14:30–15:00 ◎ビラHipLine 宮下	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 高木			14:30–15:15 Boost Upper&Lower 真砂				15:10–15:40 ◎ビラStretchC 中野			14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 真砂							15:20–16:10 ◎ビラLower+ 馬屋原	
		16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 真砂		15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 真砂	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 真砂	16:10–16:40 ◎ビラChestSR 高岡			15:50–16:40 ◎ビラB+ 真砂		16:50–17:20 ◎ビラChestSR 高岡		16:20–16:50 ◎ビラcore 中野			15:50–16:20 ◎ビラRefCore 高木			16:20–16:50 ◎ビラControlF 宮下				
	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 真砂			10分 17:10–17:40 ◎ビラRefCore 真砂	17:00–17:50 ◎ビラB+ 池原	10分 17:10–17:40 Cardio Reform Blast 高岡	10分 17:10–17:40 Rin-Ballet 高岡	17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 高木	10分 17:10–17:40 ◎ビラBackStyle 宮下			17:20–18:05 Power Basic 真砂		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 衣笠	10分 17:10–17:40 Rin-Ballet 高岡	16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 高木		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 池原	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 衣笠			16:50–17:40 ◎ビラLower+ 衣笠	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 馬屋原	
							18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 高岡				18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 真砂	10分 18:40–19:10 Rin-Ballet 高岡	18:00–18:50 ◎ビラA+ 宮下		10分 18:20–18:50 Cardio Reform Blast 高岡			18:20–18:50 ◎ビラRefCore 池原		18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 宮下			
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 高木							18:40–19:30 ◎ビラLower+ 高木						18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 衣畑					19:00–19:30 Rin-Ballet 茂森			18:30–19:20 ◎ビラB+ 真砂		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 衣笠	
							19:30–20:20 ◎ビラLower+ 高木				19:30–20:20 ◎ビラB+ 真砂	10分 19:50–20:20 Cardio Reform Blast 高岡	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 高木	20:00–20:30 ◎ビラcore 宮下	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 池原			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 衣笠		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 真砂			
	10分 20:10–20:40 Cardio Reform Blast 高岡							10分 20:10–20:40 Cardio Reform Blast 高岡											20:10–20:40 Cardio Reform Blast 茂森			20:00–20:30 ◎ビラStretchC 宮下		19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 真砂	
																					10分			
	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 高岡						21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 高木	10分 21:20–21:50 Rin-Ballet 高岡			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 衣笠	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高木	21:00–21:50 ◎ビラB+ 高木	21:10–21:40 ◎ビラStretchC 宮下	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 池原			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 衣笠	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 中野	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 真砂	21:00–21:50 ◎ビラA+ 宮下		21:20–21:50 ◎ビラRefCore 真砂	

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 ◎ピラUpper+ 池原	
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 真砂	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 真砂	09:30-10:20 ◎ピラB+ 高木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 馬屋原	10分 09:30-10:00 Cardio Reform Blast 高岡	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 真砂	
11:00-11:50 ◎ピラB+ 真砂	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 真砂	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 高木	11:00-11:30 ◎ピラRefCore 真砂	10分 10:40-11:10 Rin-Ballet 高岡	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 真砂	
12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 中野	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 宮下	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 衣笠	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 真砂	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 真砂	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 馬屋原	
13:40-14:10 ◎ピラcore 中野	13:20-14:10 ◎ピラB+ 池原	14:00-14:30 ◎ピラControlF 宮下	13:40-14:25 Power Basic 高木	13:20-13:50 ◎ピラRefCore 真砂	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 高木	
14:40-15:10 ◎ピラRefCore 真砂		15:10-15:40 ◎ピラStretchC 宮下	15:00-15:30 ◎ピラRefBody 高木		15:00-15:45 Power Basic 高木	
16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 馬屋原	17:10-17:40 ◎ピラControlF 宮下		16:10-16:40 ◎ピラRefCore 真砂 17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 宮下		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 衣笠	定休日
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 馬屋原	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 真砂	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 衣笠	10分 18:40-19:30 ◎ピラA+ 宮下	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 衣笠		
19:30-20:20 ◎ピラB+ 高木	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 馬屋原	20:10-20:40 ◎ピラcore 宮下	20:10-20:40 ◎ピラStretchC 中野	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 高木		
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 高木	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 馬屋原	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 宮下	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 中野	21:20-21:50 ◎ピラcore 宮下		

【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	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JumpM	Jump Movement+	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ピラ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）

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+