2026年7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06月15日02:15 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 石川							08:00–08:30 ◎ピラHipLine 宮下							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 竹本		08:00–08:30 SP 高木				
											09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 小橋									08:50–09:20 ◎ピラRefCore 高木			
	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 竹本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 大下	09:30–10:00 Rin-Ballet 宮下	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 石川		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 馬屋原	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 宮下	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 竹本	09:30–10:15 Strong Back&Arms 竹本	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 宮下			09:30–10:15 Strong Hip&Legs 竹本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 石川	09:30–10:20 ◎ピラB+ 高木	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 高木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 竹本	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 竹本		09:50–10:35 Boost Upper&Lower 石川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 馬屋原		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 竹本	09:30–10:00 Rin-Ballet 宮下
											10:00–10:50 ◎ピラLower+ 馬屋原													
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 竹本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 馬屋原	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 宮下	10:40–11:10 ◎ピラcore 宮下		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 馬屋原	10:30–11:00 Rin-Ballet 宮下	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 竹本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 石川	10:30–11:20 ◎ピラA+ 小橋			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 馬屋原	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 石川	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 高木	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石川	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 高木	10:20–11:10 ◎ピラB+ 高木		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 竹本	10:45–11:35 ◎ピラB&A+ 竹本		10:50–11:20 SP 小橋	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 宮下
				11:40–12:10 ◎ピラChestSR 高木			11:30–12:20 ◎ピラB+ 高木				11:30–12:00 Cardio Reform Blast 宮下							11:30–12:00 SP 高木						11:30–12:20 ◎ピラB+ 高木
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石川	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 馬屋原	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 小橋			12:00–12:30 ◎ピラHipLine 宮下		11:50–12:40 ◎ピラA+ 宮下	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 石川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 石川			12:10–13:00 ◎ピラJumpM 小橋	12:05–12:35 ◎ピラBackStyle 宮下	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 石川	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 馬屋原	12:00–12:30 SP 高木	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 小橋		12:20–12:50 ◎ピラRefBody 竹本	12:05–12:55 ◎ピラJumpM 小橋		11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 小橋	
				12:50–13:35 Boost Upper&Lower 馬屋原		13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 高木	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 小橋			13:10–13:40 Rin-Ballet 宮下	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 馬屋原			13:05–13:35 Cardio Reform Blast 宮下			13:00–13:50 ◎ピラLower+ 竹本						12:50–13:20 Rin-Ballet 宮下	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 小橋
	13:30–14:00 ◎ピラcore 高木	13:25–13:55 ◎ピラControlF 小橋	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 竹本			14:20–15:05 Boost Upper&Lower 石川	13:50–14:20 ◎ピラControlF 小橋	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 宮下	13:20–13:50 ◎ピラcore 高木				13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 小橋		13:10–14:00 ◎ピラA+ 宮下	13:20–13:50 SP 高木		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 北川		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 石川	13:25–13:55 SP 小橋		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 北川	
	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 高木	14:25–14:55 ◎ピラRefBody 竹本	14:40–15:10 ◎ピラRefBody 竹本	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 馬屋原	定休日	15:40–16:10 ◎ピラRefBody 竹本	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 中野	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 中野	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 馬屋原	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 石川	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 馬屋原	定休日	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 竹本	14:00–14:30 ◎ピラChestSR 小橋	14:20–14:50 Rin-Ballet 宮下	14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 宮下	14:20–14:50 ◎ピラHipLine 宮下	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 北川	定休日	14:40–15:10 SP 宮下	14:25–15:15 ◎ピラLower+ 北川	臨時休業	14:10–14:40 SP 小橋	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 馬屋原
							14:50–15:20 ◎ピラChestSR 高木							15:00–15:50 ◎ピラLower+ 馬屋原										15:10–15:40 ◎ピラcore 高木
	15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 小橋			15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 高木					15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 竹本		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 石川		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 馬屋原	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 石川				16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 高木		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 石川				
		16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 小橋												16:20–17:10 ◎ピラLower+ 馬屋原							16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 馬屋原		16:20–17:10 ◎ピラA+ 宮下	
		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 小橋	17:00–17:30 ◎ピラControlF 中野	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 馬屋原					17:00–17:50 ◎ピラLower+ 馬屋原	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 竹本	17:00–17:45 Strong Back&Arms 竹本		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 馬屋原	17:40–18:10 ◎ピラcore 小橋	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 石川	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 北川	17:15–17:45 SP 宮下	17:20–17:50 SP 小橋		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 馬屋原	17:30–18:00 SP 高木		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 宮下	17:25–17:55 SP 高木
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 石川		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 中野				18:00–18:45 Power Waist Shape 高木	17:50–18:20 ◎ピラControlF 中野		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 石川						18:10–18:40 Rin-Ballet 宮下									
		18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 竹本				18:10–18:55 Strong Back&Arms 竹本		18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 宮下	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 馬屋原				18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 竹本	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 馬屋原	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 石川		18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 馬屋原				18:30–19:20 ◎ピラLower+ 馬屋原		18:40–19:10 SP 宮下	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 馬屋原
	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 石川		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 竹本			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 石川	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 馬屋原									19:10–19:40 Cardio Reform Blast 宮下								
		19:45–20:30 Strong Hip&Legs 大崎						20:00–20:30 ◎ピラStretchC 小橋	19:40–20:30 ◎ピラB+ 高木	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 石川			20:00–20:50 ◎ピラStretchC 小橋	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 竹本	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 竹本	20:10–20:40 SP 小橋	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 馬屋原			19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 高木		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 北川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 馬屋原
	20:20–20:50 ◎ピラcore 高木		20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 小橋																					
		21:00–21:50 ◎ピラB+ 大崎				21:00–21:50 ◎ピラLower+ 石川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 石川	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 小橋	21:00–21:45 Power Waist Shape 高木	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 竹本			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 馬屋原		21:00–21:45 Strong Back&Arms 竹本	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 小橋	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 石川				21:10–21:40 ◎ピラcore 高木		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 馬屋原	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 石川
	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 小橋		21:20–21:50 ◎ピラChestSR 小橋											21:20–21:50 ◎ピラRefBody 竹本										

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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
08:00–08:30 Cardio Reform Blast 宮下	定休日					
09:00–09:30 SP 小橋		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 馬屋原	09:30–10:15 Strong Back&Arms 竹本	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 竹本	09:30–10:00 SP 小橋	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 中野
10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 竹本		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 石川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 馬屋原	10:30–11:15 Power Basic 高木	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 竹本	10:30–11:00 ◎ピラControlF 中野
11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 竹本		12:00–12:30 ◎ピラcore 宮下	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 馬屋原	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 石川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 竹本	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 石川
13:10–13:40 SP 小橋		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 馬屋原	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 竹本	13:00–13:30 SP 高木	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 小橋	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 馬屋原
14:20–14:50 ◎ピラHipLine 宮下		14:10–15:00 ◎ピラJumpM 小橋	14:30–15:00 SP 小橋	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 石川	14:10–14:40 ◎ピラChestSR 高木	14:10–14:40 SP 小橋
15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 石川		15:20–16:05 Boost Upper&Lower 石川	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 馬屋原	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 石川	15:10–15:40 ◎ピラRefBody 竹本	15:10–15:40 ◎ピラChestSR 高木
17:00–17:45 Boost Upper&Lower 石川		16:50–17:20 SP 小橋	16:50–17:20 ◎ピラPerBackBody 小橋		16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 高木	16:10–16:40 SP 宮下
		17:50–18:20 ◎ピラcore 宮下	17:50–18:20 SP 小橋	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 中野	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 竹本	17:40–18:30 ◎ピラB+ 高木
		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 石川	18:50–19:20 Rin-Ballet 宮下	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 石川	18:40–19:10 SP 宮下	19:00–19:30 SP 高木
		20:10–20:40 Cardio Reform Blast 宮下	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 馬屋原	20:00–20:30 SP 高木	19:40–20:30 ◎ピラB+ 高木	20:00–20:30 ◎ピラcore 小橋
		21:10–21:40 SP 小橋	21:10–21:40 ◎ピラcore 宮下	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 北川	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 高木	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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

【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(木)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
16(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
17(金)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
17(金)	17:15–17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
18(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
18(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
20(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
20(月)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
21(火)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
21(火)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
23(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
23(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
24(金)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
24(金)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
25(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
25(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
27(月)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
27(月)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
28(火)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
28(火)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
29(水)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
30(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
30(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
31(金)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
31(金)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
31(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里

◎ … 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+