2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 西宮北口店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月25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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14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	-
☀	09:30-10:20 ◎ビラA+ 下村	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 高尾	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 灘岡	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 原田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 島田	08:00-08:30 SP 島田	定休日	09:30-10:00 SP 原田	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 原田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大崎	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 灘岡	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 高尾	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 高尾	定休日
	10:50-11:20 SP 下村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 高尾	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 島田	10:30-11:00 SP 灘岡	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 島田	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 島田 10分 10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 灘岡 11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 灘岡		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大崎	10:50-11:20 SP 原田	10:50-11:20 ◎ビラcore 原田	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 島田	10:30-11:00 SP 島田	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 高尾	
☀	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 高尾	11:50-12:20 SP 島田	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 島田	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 灘岡	12:10-12:40 SP 原田	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 大崎		11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 下村	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 高尾	11:50-12:20 SP 灘岡	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 島田	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 島田	11:40-12:30 ◎ビラB+ 光森	
	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 原田	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 光森	13:10-13:40 SP 灘岡	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 光森	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 高尾	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 大崎		10分 12:50-13:20 ◎ビラChestSR 島田 13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 下村	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 高尾	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 島田	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 光森	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 高尾	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 高尾	
	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 大崎	13:50-14:40 ◎ビラB+ 光森	16:30-17:00 ◎ビラRefCore 下村	14:10-14:40 SP 原田	16:50-17:40 ◎ビラB+ 光森	15:00-15:30 ◎ビラcore 原田 16:00-16:30 SP 灘岡 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 原田		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 大崎			14:30-15:20 ◎ビラLower+ 光森 16:50-17:20 SP 島田	14:10-14:40 ◎ビラRefBody 高尾	14:00-14:30 SP 灘岡 15:00-15:50 ◎ビラLower+ 大崎 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 大崎	
☾	17:50-18:40 ◎ビラJumpM 原田	10分 17:50-18:20 ◎ビラChestSR 島田	17:30-18:00 SP 島田 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 高尾	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 高尾	18:10-18:40 SP 灘岡	18:20-19:10 ◎ビラA+ 原田		17:50-18:20 SP 灘岡	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 灘岡	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 高尾	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 高尾	17:50-18:40 ◎ビラA+ 下村	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 灘岡	
☾	19:10-19:40 ◎ビラHipLine 原田	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 島田		19:10-19:40 ◎ビラRefBody 高尾	19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡			18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 島田	19:10-19:40 SP 原田	19:10-19:40 SP 下村	18:50-19:40 ◎ビラB+ 光森	19:10-19:40 ◎ビラHipLine 下村	18:40-19:10 SP 灘岡	
☾	20:10-20:40 SP 灘岡	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 原田	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 高尾	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 光森	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 光森			20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 島田	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 高尾	20:10-21:00 ◎ビラB+ 光森	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 光森	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 原田		
☾	21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 灘岡	21:30-22:00 SP 原田	21:10-22:00 ◎ビラB+ 島田	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 光森	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 光森			21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 高尾	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 光森	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 大崎	21:30-22:00 SP 原田		

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
☀	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大崎	09:30-10:00 SP 灘岡	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 島田	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 原田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大崎	08:00-08:30 SP 島田 09:00-09:50 ◎ビラA+ 原田	定休日	09:30-10:00 SP 灘岡	09:30-10:20 ◎ビラA+ 下村	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 原田
	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 島田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 灘岡	10:50-11:40 ◎ビラB+ 島田	●10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 大崎	10分 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 島田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 原田		10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 灘岡	10分 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 島田
☀	11:50-12:20 SP 島田	11:50-12:40 ◎ビラB+ 原田	12:10-12:40 SP 灘岡	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 原田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 原田	11:40-12:10 SP 島田		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 島田	11:50-12:20 SP 灘岡	11:50-12:20 SP 原田
	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 大崎	13:10-13:40 SP 原田	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡	12:50-13:20 SP 原田	13:10-13:40 SP 原田	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 島田		12:50-13:40 ◎ビラJumpM 下村	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 島田	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 下村
		14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡		13:50-14:40 ◎ビラLower+ 大崎		14:00-14:30 ◎ビラStretchC 原田 15:00-15:30 ◎ビラRefCore 原田		14:10-14:40 ◎ビラRefCore 灘岡		
	16:30-17:20 ◎ビラA+ 原田		16:50-17:20 ◎ビラRefCore 灘岡		16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡	16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 島田 17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 灘岡				
☾	17:50-18:20 SP 原田	17:30-18:20 ◎ビラJumpM 原田	17:50-18:20 SP 島田	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 大崎	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 大崎	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 灘岡		17:50-18:40 ◎ビラA+ 下村	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 大崎	17:50-18:20 SP 下村
☾	18:50-19:20 ◎ビラChestSR 島田	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 大崎	10分 18:50-19:20 ◎ビラChestSR 島田	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 灘岡	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 島田			19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 大崎	19:10-19:40 SP 島田	18:50-19:40 ◎ビラJumpM 原田
☾	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 島田	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 島田	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 大崎	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 灘岡	20:10-20:40 SP 灘岡			20:30-21:00 ◎ビラChestSR 島田	10分 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 島田	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 灘岡
☾	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 原田	10分 21:30-22:00 ◎ビラChestSR 島田	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 大崎	21:30-22:00 SP 灘岡	21:10-22:00 ◎ビラB+ 灘岡			21:30-22:00 SP 島田	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 大崎	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
		08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 原田	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大﨑	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 原田	09:20-09:50 ◎ピラHipLine 原田				
10:50-11:20 SP 原田	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 島田	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 下村				
11:50-12:20 ◎ピラRefBody 高尾	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 原田	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 下村				
12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 大﨑	12:50-13:40 ◎ピラA+ 原田	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 灘岡				
	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 大﨑	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 灘岡				
		15:00-15:50 ◎ピラJumpM 原田				
		16:20-16:50 ◎ピラPerBackBody 灘岡				
17:50-18:20 SP 灘岡	17:30-18:20 ◎ピラB+ 島田	17:20-18:10 ◎ピラB+ 灘岡				
18:50-19:40 ◎ピラLower+ 大﨑	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 島田	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 原田				
20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 灘岡	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 大﨑					
21:10-22:00 ◎ピラWaist+ 灘岡	21:30-22:00 ◎ピラRefCore 下村					

【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
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	SP	RintosullMIX Christmas2025	30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
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+