2026年5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)

※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	-
		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 井田		08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 灘岡	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 井田	08:00–08:50 ◎ピラB+ 川上			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 灘岡							08:00–08:30 Rin-Ballet 河南							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 川上	
				08:00–09:30 ◎ピラTotalBody 灘岡					09:20–09:50 ◎ピラPerBackBody 灘岡							09:00–09:30 ◎ピラStretchC 河南							
	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 灘岡	09:20–10:10 ◎ピラB+ 井田			09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 井田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 川上	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 河南	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 灘岡			09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 作	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 川上	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 灘岡	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 河南	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 川上			09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 灘岡	09:30–10:20 ◎ピラB+ 井田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 井田	09:30–10:00 ◎ピラcore 作	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 作	09:20–10:10 ◎ピラB+ 川上	
				10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 作												10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 川上								
	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 灘岡	10:40–11:10 ◎ピラcore 作			10:40–11:25 Strong Back&Arms 作	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 灘岡	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 河南	10:50–11:35 Strong Back&Arms 河南	10:20–11:10 ◎ピラB+ 川上		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 灘岡	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川上	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 灘岡	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 井田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 川上			10:30–11:00 ◎ピラHipLine 灘岡	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 作	10:30–11:20 ◎ピラB+ 川上	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 作	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 川上	10:40–11:25 Strong Back&Arms 作	
	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 川上	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 灘岡		11:20–12:10 ◎ピラJumpM 米満	12:00–12:30 ◎ピラcore 作	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 灘岡	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 井田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 河南			12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 灘岡	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 灘岡	11:30–12:15 Strong Back&Arms 作	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 井田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 井田	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 作		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 井田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 作	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井田	11:30–12:20 ◎ピラB+ 井田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川上	12:00–12:50 ◎ピラA+ 米満	
	12:50–13:35 Power Basic 川上			12:40–13:30 ◎ピラLower+ 灘岡	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 川上		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 井田		13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 米満		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 川上	13:15–13:45 ◎ピラTotalBody 灘岡	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 作	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 灘岡	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 井田	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 井田		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 井田	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 井田	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 井田	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 井田	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 灘岡	13:20–13:50 ◎ピラTotalBody 灘岡	
																13:40–14:10 ◎ピラChestSR 河南								
		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 井田		14:00–14:30 ◎ピラRefBody 作	14:20–14:50 ◎ピラRefCore 井田	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 井田			14:00–14:45 Power Waist Shape 灘岡					14:30–15:00 ◎ピラStretchC 河南									14:20–15:10 ◎ピラLower+ 川上	
																14:40–15:25 Boost Upper&Lower 川上								
		15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 灘岡		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 作	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 川上	15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 井田			15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 川上														15:40–16:10 ◎ピラControlF 米満	
																16:00–16:50 ◎ピラB+ 井田								
		16:20–17:05 Strong Back&Arms 作		16:20–17:10 ◎ピラA+ 米満					16:40–17:10 ◎ピラControlF 米満														16:40–17:30 ◎ピラJumpM 米満	
					16:40–17:30 ◎ピラB+ 川上	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 作																		
																17:20–18:10 ◎ピラLower+ 作								
		17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 作		17:40–18:25 Strong Back&Arms 米満				17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 川上	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 米満			17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 作	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 川上		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 作			17:30–18:20 ◎ピラB+ 川上	17:40–18:10 ◎ピラcore 作		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 作		17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 井田		
	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 灘岡				18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 作	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 作					18:10–18:40 ◎ピラRefCore 井田									17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 灘岡				18:00–18:30 ◎ピラHipLine 灘岡	
							18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 作	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 河南				18:50–19:40 ◎ピラRefBody 作				18:40–19:10 ◎ピラcore 作									
	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 川上										19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 井田		18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 川上	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 井田	18:50–19:40 ◎ピラB+ 川上			18:50–19:40 ◎ピラLower+ 川上	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 井田	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 灘岡	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 井田	19:10–19:40 ◎ピラPerBackBody 灘岡		
							19:50–20:40 ◎ピラLower+ 作	19:50–20:40 ◎ピラB+ 川上				19:50–20:40 ◎ピラB+ 井田								19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 川上					
	20:20–20:50 Rin-Ballet 河南										20:30–21:00 ◎ピラStretchC 河南		20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 作	20:10–20:55 Power Waist Shape 灘岡	20:10–20:40 ◎ピラcore 作			20:10–20:40 ◎ピラcore 作	20:10–20:55 Strong Back&Arms 灘岡		20:10–20:40 ◎ピラRefCore 川上	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 井田		
	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 河南						21:10–22:00 ◎ピラB+ 井田	21:10–22:00 ◎ピラWaist+ 川上			21:30–22:00 Cardio Reform Blast 河南	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 井田	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 川上	21:30–22:00 ◎ピラHipLine 灘岡	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 作			21:10–21:55 Strong Hip&Legs 作	21:30–22:00 ◎ピラHipLine 灘岡	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 川上	21:10–21:55 Power Basic 川上	21:30–22:00 Rin-Ballet 河南		

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 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 作	
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川上	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 作	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川上	09:30-10:00 Rin-Ballet 河南	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井田	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 作	
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川上	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 作	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川上	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 河南	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 井田	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 井田	
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 作	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川上	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 河南	11:30-12:15 Power Waist Shape 灘岡	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 河南	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井田	
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 作	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川上	13:10-13:40 Rin-Ballet 河南	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 灘岡	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 河南	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 米満	
	14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 灘岡			14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 灘岡	14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗcore 作	定休日
					15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 米満	
			16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 河南		16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 米満	
17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 灘岡	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井田	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井田	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小寺山	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川上	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川上	
18:30-19:15 Power Waist Shape 灘岡	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井田	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井田	18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小寺山	19:10-19:55 Boost Upper&Lower 川上		
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 井田	20:10-20:55 Strong Back&Arms 灘岡	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 作	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 作	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 灘岡		
21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井田	21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 灘岡	21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗcore 作	21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小寺山	21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 灘岡		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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+