2026年6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23日02:06 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)	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	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 ◎ビラUpper+ 岡本							08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 川上							08:00-08:50 ◎ビラA+ 島田					
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:30-10:15 Power Basic 井田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡本	09:30-10:00 ◎ビラControlF 島田	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 河南	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 岡本		09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 河南	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 井田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岡本	09:30-10:00 ◎ビラControlF 島田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 川上	09:20-10:05 Power Basic 川上		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 島田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 川上	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 灘岡	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 井田	09:20-09:50 ◎ビラChestSR 島田		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川上	09:30-10:00 ◎ビラcore 作	
	10:50-11:35 Power Waist Shape 井田	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 井田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 岡本	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 島田	10:30-11:20 ◎ビラA+ 島田	10:40-11:10 ◎ビラHipLine 灘岡		10:30-11:00 Rin-Ballet 河南	10:50-11:40 ◎ビラB+ 井田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 岡本	10:30-11:20 ◎ビラA+ 島田	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 川上	10:40-11:10 ◎ビラStretchC 河南		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鈴木	10:30-11:20 ◎ビラA+ 島田	10:50-11:35 Power Waist Shape 川上	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 灘岡	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 井田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 鈴木		10:50-11:35 Power Waist Shape 川上	10:30-11:15 Strong Back&Arms 灘岡	
				11:30-12:15 Strong Hip&Legs 灘岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡本	11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 島田		11:30-12:15 Strong Hip&Legs 島田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 川上	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 灘岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡本	12:10-12:40 ◎ビラControlF 島田	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 河南		12:10-12:40 ◎ビラChestSR 島田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 灘岡	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岡本	11:30-12:20 ◎ビラB+ 井田	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 灘岡	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 鈴木		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 灘岡	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 鈴木	
	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 灘岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡本	12:10-12:40 ◎ビラcore 作	12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 灘岡		12:40-13:30 ◎ビラA+ 島田		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 岡本	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 井田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡本	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 島田	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 鈴木		13:10-14:00 ◎ビラA+ 島田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 岡本	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 岡本	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 岡本	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 島田	13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 井田		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡		
	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 鈴木	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 鈴木	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 井田	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 鈴木	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	定休日	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 岡本	14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 川上	14:30-15:20 ◎ビラB+ 井田	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 島田	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 鈴木	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 鈴木	定休日	15:10-16:00 ◎ビラLower+ 鈴木	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 岡本	15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 岡本	16:10-17:00 ◎ビラA+ 島田	14:20-15:05 Power Basic 井田	定休日	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 岡本		臨時休業
		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 鈴木			14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 灘岡					14:30-15:20 ◎ビラB+ 井田														
		15:50-16:20 ◎ビラControlF 島田				15:20-15:50 ◎ビラRefCore 井田							15:20-15:50 ◎ビラHipLine 灘岡							15:40-16:25 Strong Hip&Legs 島田					
	16:30-17:00 ◎ビラcore 作		16:10-16:40 ◎ビラRefCore 井田	16:10-16:40 ◎ビラHipLine 灘岡	16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:20-17:05 Strong Back&Arms 灘岡		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 井田	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 岡本			16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 岡本		16:30-17:15 Strong Back&Arms 灘岡	16:50-17:20 ◎ビラHipLine 灘岡	16:30-17:20 ◎ビラA+ 島田		16:10-17:00 ◎ビラA+ 島田			16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 灘岡		
		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 岡本	17:10-17:55 Power Basic 川上	17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 川上	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 鈴木					17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 島田		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 岡本					17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 川上	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 灘岡	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 岡本					
	17:30-18:20 ◎ビラB+ 井田							17:50-18:20 ◎ビラControlF 島田	18:10-18:40 ◎ビラControlF 島田	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 灘岡					17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 灘岡	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 岡本	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 鈴木			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 岡本		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 岡本	17:50-18:20 ◎ビラChestSR 島田	
		18:30-19:20 ◎ビラLower+ 岡本	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 作	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 作	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 川上			18:50-19:40 ◎ビラLower+ 川上	19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 島田	18:50-19:20 ◎ビラHipLine 灘岡		18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 井田			18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 川上	19:10-19:40 ◎ビラStretchC 河南	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 川上	18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 灘岡			18:50-19:40 ◎ビラLower+ 岡本	18:50-19:20 Cardio Reform Blast 河南	
	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 岡本	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 川上	19:50-20:40 ◎ビラB+ 川上	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 鈴木	19:50-20:40 ◎ビラB+ 井田	19:50-20:40 ◎ビラRefCore 川上		20:10-20:40 ◎ビラRefCore 川上	20:10-20:40 ◎ビラHipLine 灘岡	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 鈴木	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 鈴木			20:10-20:40 Cardio Reform Blast 河南	20:30-21:00 ◎ビラControlF 島田	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 鈴木	19:50-20:40 ◎ビラB+ 川上				20:10-21:00 ◎ビラA+ 島田	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 川上	
	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 岡本										20:30-21:00 ◎ビラRefCore 井田				20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 川上									
	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 川上	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 川上	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	21:10-21:55 Strong Back&Arms 灘岡			21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 作	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 灘岡	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 鈴木	21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 灘岡	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 鈴木			21:10-21:55 Power Waist Shape 井田	21:30-22:00 ◎ビラChestSR 島田	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 川上				21:30-22:00 ◎ビラControlF 島田	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 川上	
															21:30-22:00 ◎ビラRefCore 井田									

25日(木) Aスタジオ

- 09:30-10:20 ◎ピラLower+ 鈴木
- 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 鈴木
- 12:10-12:40 ◎ピラcore 作
- 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 川上
- 16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 作
- 17:30-18:15 Power Basic 井田
- 18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 井田
- 20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 川上
- 21:30-22:00 ◎ピラRefCore 川上

26日(金) Aスタジオ

- 09:30-10:00 ◎ピラRefCore 井田
- 10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 灘岡
- 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 井田
- 19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 川上
- 20:30-21:00 ◎ピラControlF 島田
- 21:30-22:00 ◎ピラcore 作

27日(土) Aスタジオ

- 08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 灘岡
- 09:00-09:30 ◎ピラHipLine 灘岡
- 10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 川上
- 11:20-12:10 ◎ピラA+ 島田
- 12:40-13:10 ◎ピラRefCore 井田
- 13:40-14:30 ◎ピラB+ 井田
- 15:00-15:30 ◎ピラPerBackBody 島田
- 16:00-16:30 ◎ピラControlF 島田
- 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 川上
- 18:20-19:05 Power Waist Shape 川上

28日(日) －

定休日

29日(月) Aスタジオ

- 09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 川上
- 10:50-11:20 ◎ピラHipLine 灘岡
- 11:50-12:40 ◎ピラA+ 島田
- 13:10-13:40 ◎ピラControlF 島田
- 15:10-15:40 ◎ピラPerBackBody 灘岡
- 16:10-17:00 ◎ピラLower+ 鈴木
- 17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 作
- 18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 灘岡
- 19:50-20:40 ◎ピラLower+ 鈴木
- 21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 鈴木

30日(火) Aスタジオ

- 09:30-10:20 ◎ピラLower+ 岡本
- 10:50-11:20 ◎ピラRefCore 井田
- 11:50-12:35 Power Basic 井田
- 13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 島田
- 14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 鈴木
- 15:30-16:00 ◎ピラHipLine 灘岡
- 16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 灘岡
- 17:30-18:00 Rin-Ballet 河南
- 18:30-19:20 ◎ピラLower+ 鈴木
- 19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 井田
- 21:10-21:40 Cardio Reform Blast 河南

【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
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

◎ … 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+