2026年7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06月17日02:10 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
				08:00–08:30 ◎ビラRefCore 井田							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 井田							08:00–08:30 ◎ビラHipLine 作		08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 川上				
				09:00–09:50 ◎ビラLower+ 井田							09:20–10:05 Power Waist Shape 井田							09:00–09:30 SP 作		09:20–09:50 SP 川上				
	09:30–10:00 ◎ビラcore 作	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 島田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 作			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鈴木	09:30–10:00 ◎ビラControlF 島田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 川上	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 作	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 島田			09:30–10:00 ◎ビラChestSR 島田	09:30–10:15 Power Basic 川上	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 灘岡	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 川上	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 作	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 川上			08:30–10:00 ◎ビラRefCore 井田		09:30–10:00 SP 灘岡
		10:50–11:20 ◎ビラControlF 島田		10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 灘岡		10:50–11:20 ◎ビラRefCore 川上		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 川上						10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鈴木			10:50–11:20 SP 作		10:20–10:50 ◎ビラRefBody 作			09:30–11:20 ◎ビラB+ 井田		
	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 作		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 作				10:30–11:00 ◎ビラChestSR 島田		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 作	10:30–11:00 ◎ビラControlF 島田	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 灘岡		10:30–11:20 ◎ビラA+ 島田		10:30–11:15 Power Basic 川上								10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡	
		10:50–11:20 ◎ビラControlF 島田																					10:50–11:20 SP 作	
	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 川上			11:20–12:05 Power Waist Shape 灘岡			11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 川上			11:30–12:20 ◎ビラB+ 井田	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 川上							11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 鈴木		11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 作				
		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 灘岡	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 島田			11:50–12:35 Boost Upper&Lower 鈴木			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 鈴木				11:50–12:40 ◎ビラLower+ 井田		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 川上		11:50–12:35 Strong Hip&Legs 灘岡				11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 鈴木		11:50–12:40 ◎ビラB+ 井田	
								12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 灘岡								12:10–12:40 SP 灘岡								
	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 川上	12:50–13:35 Strong Back&Arms 灘岡	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 島田	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 島田			12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 川上			12:50–13:35 Power Waist Shape 井田	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 川上		13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 島田	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 灘岡	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡	12:40–13:30 ◎ビラB+ 井田		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 井田	13:10–13:40 SP 島田	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 井田	12:50–13:35 Power Waist Shape 井田
				13:40–14:30 ◎ビラA+ 島田		13:10–14:00 ◎ビラA+ 島田			13:10–13:55 Boost Upper&Lower 鈴木															
		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 鈴木	14:10–14:40 ◎ビラHipLine 灘岡		定休日		14:10–14:40 ◎ビラRefCore 井田	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 井田	14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 灘岡	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 鈴木	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 河南	定休日	14:10–14:40 ◎ビラcore 作			14:10–14:40 ◎ビラRefCore 井田	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 井田	14:00–14:45 Strong Back&Arms 灘岡	定休日	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 井田	14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡	臨時休業	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 島田	14:10–14:40 ◎ビラHipLine 灘岡
						14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 鈴木					15:00–15:30 Rin-Ballet 河南													
				15:00–15:50 ◎ビラB+ 井田												15:30–16:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡		15:20–15:50 SP 灘岡		15:20–16:05 Strong Back&Arms 島田	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 鈴木			
			16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 川上	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 川上		16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 川上	16:10–17:00 ◎ビラB&A+ 川上	16:50–17:20 ◎ビラRefCore 川上	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 井田	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 鈴木		16:50–17:20 ◎ビラControlF 島田	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 鈴木	16:30–17:00 ◎ビラChestSR 島田	16:30–17:00 SP 灘岡	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 鈴木		16:40–17:10 SP 島田	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 鈴木		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 井田	16:50–17:20 ◎ビラRefCore 井田
	17:30–18:20 ◎ビラB+ 井田	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 鈴木	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 川上	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 川上		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 島田	17:30–18:20 ◎ビラA+ 島田	17:50–18:35 Strong Back&Arms 島田	17:30–18:15 Power Basic 川上	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 作	17:20–18:10 ◎ビラA+ 島田		17:50–18:35 Strong Back&Arms 灘岡	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 作	17:30–18:00 SP 河南	17:30–18:20 ◎ビラB+ 井田	17:40–18:25 Power Waist Shape 井田	17:40–18:10 Rin-Ballet 河南	17:50–18:20 ◎ビラChestSR 島田		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 作	17:50–18:40 ◎ビラA+ 島田
	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 河南	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 鈴木	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 灘岡			19:10–19:40 ◎ビラHipLine 作	18:50–19:35 Power Basic 作	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 井田	18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 灘岡	18:50–19:20 ◎ビラcore 作	18:40–19:10 ◎ビラControlF 島田		19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 灘岡	19:10–20:00 ◎ビラA+ 島田	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 井田	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 島田	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 井田		18:40–19:10 ◎ビラStretchC 河南	18:50–19:40 ◎ビラA+ 島田		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 作	19:10–19:40 ◎ビラChestSR 島田
	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 鈴木	20:10–21:00 ◎ビラB+ 井田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 鈴木			20:10–20:55 Power Waist Shape 灘岡	20:10–20:40 ◎ビラcore 作	20:30–21:00 ◎ビラControlF 島田	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 川上	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 鈴木			20:10–20:40 ◎ビラHipLine 作	20:30–21:00 ◎ビラRefBody 作	20:30–21:00 ◎ビラStretchC 河南	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 井田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 鈴木			20:10–20:40 SP 灘岡		20:10–21:00 ◎ビラA+ 島田	20:10–20:40 SP 作
	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 井田	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 鈴木			21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 灘岡	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 井田	21:30–22:00 ◎ビラChestSR 島田	21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 川上	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 鈴木			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 作	21:30–22:00 ◎ビラcore 作	21:30–22:00 ◎ビラControlF 島田	21:10–21:55 Power Waist Shape 井田	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 鈴木			21:10–21:55 Strong Hip&Legs 灘岡		21:30–22:00 SP 島田	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 作

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
08:00–08:50 ◎ビラLower+ 鈴木	定休日					
09:20–10:05 Boost Upper&Lower 鈴木		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 作	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 井田	09:30–10:00 SP 島田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 灘岡	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 鈴木
10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 灘岡		10:30–11:20 ◎ビラA+ 島田	10:50–11:20 SP 作	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 作	10:30–11:15 Power Waist Shape 井田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 鈴木
11:40–12:10 SP 灘岡		11:50–12:20 SP 作	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 灘岡	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 作	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 井田	12:10–12:40 SP 灘岡
12:40–13:10 ◎ビラRefBody 作		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 井田	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 灘岡	12:50–13:40 ◎ビラA+ 島田	13:10–13:40 SP 河南	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 灘岡
13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 鈴木						14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 川上
15:00–15:30 ◎ビラHipLine 作						
16:00–16:45 Power Basic 作						16:30–17:00 ◎ビラHipLine 作
17:20–18:10 ◎ビラA+ 島田		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 鈴木	17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 作	17:50–18:20 SP 川上	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 川上
18:40–19:10 SP 島田		19:10–20:00 ◎ビラH&L+ 川上	18:50–19:20 SP 灘岡	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 井田	18:50–19:20 ◎ビラStretchC 河南	18:50–19:20 SP 川上
		20:30–21:00 SP 灘岡	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 鈴木	20:10–21:00 ◎ビラB+ 川上	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 作
		21:30–22:00 ◎ビラStretchC 河南	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	21:30–22:00 SP 川上	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 鈴木	21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 作

【マシンピラティス】

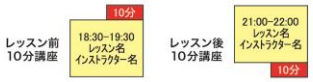
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
16(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南亜海
17(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
17(金)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
18(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
18(土)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
20(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
20(月)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
21(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
21(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
23(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
23(木)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
24(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
24(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
25(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
25(土)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
27(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
27(月)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
28(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
28(火)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
29(水)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
30(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南亜海
30(木)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
31(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	灘岡涼香
31(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞

◎ … 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+