2026年9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08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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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							08:00-08:30 ◎ビラHipLine 灘岡							08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 作		08:00-08:30 Cardio Reform Blast 灘岡	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 岡本		
					09:20-09:50 ◎ビラHipLine 灘岡							09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 灘岡							09:20-09:50 SP 作		09:00-09:30 SP 灘岡	09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 岡本		09:30-10:00 ◎ビラRefCore 岡本
	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 川上	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 灘岡	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 川上			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山﨑	09:30-10:00 ◎ビラcore 作	09:30-10:20 ◎ビラB+ 岡本	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 川上	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 灘岡			09:30-10:00 ◎ビラRefCore 岡本	09:30-10:20 ◎ビラA+ 米満		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 作					
					10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 作							10:00-10:50 ◎ビラLower+ 川上							10:20-10:50 ◎ビラRefCore 鈴木		10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 作			10:30-11:00 SP 作
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川上	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 河南	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 灘岡	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川上			10:50-11:20 ◎ビラRefCore 山﨑	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 作	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 岡本	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川上	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 灘岡			10:30-11:20 ◎ビラB+ 岡本	10:50-11:20 ◎ビラControlF 米満		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 鈴木					10:40-11:10 ◎ビラHipLine 灘岡		
			11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 鈴木		11:20-12:10 ◎ビラB+ 岡本			11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 鈴木			11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 川上	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 鈴木						11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 鈴木	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 鈴木		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 作	11:40-12:10 SP 作		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 岡本
		11:50-12:35 Ex45ビラTotalBody 河南		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 作			11:50-12:20 ◎ビラcore 作			11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 灘岡				11:50-12:40 ◎ビラLower+ 作	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 岡本									
	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 作								12:10-12:40 ◎ビラRefBody 川上								12:10-12:40 SP 作							
			12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 山﨑		12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 川上		12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 作	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 岡本			12:50-13:20 ◎ビラRefBody 川上	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 灘岡			12:50-13:20 ◎ビラRefBody 川上			12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 鈴木	12:40-13:10 SP 灘岡		12:40-13:10 Rin-Ballet 河南	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 鈴木		
	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 作	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 鈴木		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡					13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 川上					13:10-13:40 Cardio Reform Blast 灘岡			13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 作							
							13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 川上	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 岡本			13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 岡本	13:40-14:30 ◎ビラJumpM 米満		14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 灘岡	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 岡本				13:40-14:30 ◎ビラLower+ 鈴木		13:40-14:10 SP 灘岡			
	14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 灘岡			14:10-15:00 ◎ビラB+ 鈴木	14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 川上												14:10-15:00 ◎ビラB+ 鈴木					14:00-14:50 ◎ビラB+ 鈴木		
											15:10-16:00 ◎ビラWaist+ 岡本	15:00-15:30 ◎ビラRefBody 川上		15:10-15:40 ◎ビラRefCore 鈴木					15:00-15:30 Cardio Reform Blast 灘岡		14:40-15:30 ◎ビラB+ 岡本			
				15:30-16:20 ◎ビラLower+ 川上	15:20-16:10 ◎ビラLower+ 岡本												15:30-16:15 Ex45ビラTotalBody 河南	15:50-16:20 SP 川上					15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 岡本	
			16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 灘岡					16:30-17:20 ◎ビラB+ 鈴木	16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 作			16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 川上							16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 灘岡		16:00-16:30 SP 作			
				16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 灘岡	16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 灘岡									16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 川上		16:50-17:20 ◎ビラRefCore 岡本	16:50-17:20 ◎ビラcore 作					16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 灘岡	
																			17:00-17:30 SP 川上		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 岡本			
		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 岡本	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 鈴木		17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 作		17:30-18:20 ◎ビラLower+ 川上				17:30-18:20 ◎ビラJumpM 米満	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 鈴木										17:40-18:10 SP 灘岡		
	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 灘岡			17:50-18:20 Cardio Reform Blast 灘岡				17:50-18:20 ◎ビラRefCore 鈴木	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 青海					17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 作	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 川上		17:50-18:20 Rin-Ballet 河南	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 川上	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 川上					
												18:40-19:10 ◎ビラRefCore 鈴木									18:20-18:50 ◎ビラRefCore 岡本			
	18:50-19:20 ◎ビラHipLine 灘岡	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 岡本	18:50-19:40 ◎ビラB+ 鈴木	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 作			18:50-19:20 ◎ビラRefBody 川上	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 岡本			18:50-19:20 ◎ビラRefCore 岡本						18:50-19:20 ◎ビラChestSR 河南							
									19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 川上	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 岡本				19:10-19:40 ◎ビラBackStyle 作	19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 岡本			19:10-20:00 ◎ビラLower+ 川上						19:10-19:40 SP 川上
	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 岡本						19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 鈴木				19:50-20:40 ◎ビラLower+ 川上						19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 岡本							
		20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 川上	20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 作	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 鈴木				20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 青海		20:10-20:40 ◎ビラHipLine 作				20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 灘岡										20:10-21:00 ◎ビラLower+ 鈴木
									20:30-21:00 ◎ビラcore 作						20:30-21:00 Cardio Reform Blast 灘岡			20:30-21:00 Cardio Reform Blast 灘岡						
	21:10-22:00 ◎ビラB+ 岡本		21:10-22:00 ◎ビラLower+ 作	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 鈴木			21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 鈴木			21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 作	21:10-22:00 ◎ビラA+ 米満			21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 鈴木			21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 岡本							
		21:30-22:00 ◎ビラRefCore 川上						21:30-22:00 ◎ビラRefBody 青海	21:30-22:00 ◎ビラHipLine 作						21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 灘岡			21:30-22:00 SP 灘岡						21:30-22:00 ◎ビラBackStyle 灘岡

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 岡本	定休日			
	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 河南				
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 作	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 鈴木		09:30-10:00 SP 川上	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 灘岡
10:50-11:20 ◎ピラHipLine 作	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 鈴木		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 川上	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 灘岡	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 灘岡
11:50-12:20 SP 川上	12:40-13:30 ◎ピラB+ 岡本		11:50-12:40 ◎ピラB+ 岡本	11:50-12:20 SP 川上	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 鈴木
12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 鈴木	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 岡本		13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 岡本	12:50-13:20 Cardio Reform Blast 灘岡	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 鈴木
	15:20-15:50 ◎ピラChestSR 河南				14:10-14:40 SP 作
16:30-17:20 ◎ピラB+ 鈴木	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 鈴木				15:30-16:00 ◎ピラRefCore 鈴木
17:50-18:20 SP 作	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 河南		18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 灘岡	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 作	16:30-17:00 SP 川上
18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 鈴木			19:10-19:40 SP 灘岡	19:10-19:40 ◎ピラcore 作	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 川上
20:10-20:40 SP 川上			20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 岡本	20:10-20:40 Rin-Ballet 河南	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 作
21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 川上			21:30-22:00 ◎ピラcore 作	21:10-21:55 Ex45ピラTotalBody 河南	19:50-20:40 ◎ピラB+ 岡本
					21:10-21:40 ◎ピラRefCore 岡本

【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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
18(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
18(金)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
18(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	灘岡涼香
19(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
19(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	灘岡涼香
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
21(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	灘岡涼香
21(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	灘岡涼香
21(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
22(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
22(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	灘岡涼香
24(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
24(木)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
25(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
25(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
25(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
28(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	灘岡涼香
29(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川上舞
30(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	作沙友里
30(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 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）

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+