2026年11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10月25日02:08 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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 ◎ピラcore 島田				08:00–08:30 Cardio Reform Blast 灘岡							08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 灘岡						08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 作			08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 作	
			09:00–09:30 ◎ピラStretchC 米満				09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 灘岡							09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 灘岡						09:20–09:50 SP 作		09:20–09:50 SP 米満	
		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 吉川		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 灘岡	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 島田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 灘岡			09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 米満	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 原田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金城	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 島田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 米満			09:30–10:00 SP 島田	09:30–10:20 ◎ピラA+ 島田	09:30–10:00 SP 米満	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 作	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 作			09:30–10:00 SP 島田	
			10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 金城											10:00–10:50 ◎ピラA+ 米満										
		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 吉川		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金城	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 島田	10:30–11:15 Power Basic 灘岡	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 原田		10:30–11:20 ◎ピラJumpM 米満	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 原田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 金城	10:30–11:00 ◎ピラcore 島田	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 米満		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 島田	10:50–11:20 SP 島田	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 灘岡	10:50–11:20 ◎ピラcore 作	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 出口	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 出口		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 金城	10:30–11:00 ◎ピラControlF 米満
			11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 金城				11:20–11:50 ◎ピラHipLine 米満					11:30–12:20 ◎ピラB+ 冨田		11:20–11:50 ◎ピラControlF 米満				11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 島田	11:50–12:20 SP 金城				11:40–12:10 ◎ピラControlF 島田	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 作	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 米満
		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 金城		11:50–12:40 ◎ピラJumpM 原田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 灘岡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 金城			11:50–12:20 ◎ピラHipLine 灘岡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 金城	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 灘岡		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 原田			11:50–12:20 ◎ピラHipLine 灘岡	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 金城			11:50–12:20 ◎ピラcore 作				
			12:40–13:10 ◎ピラHipLine 米満				12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 灘岡					12:50–13:20 ◎ピラRefCore 金城		12:20–12:50 ◎ピラStretchC 島田		12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 灘岡		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 灘岡	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 作	12:50–13:20 SP 作	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 金城		12:40–13:10 ◎ピラControlF 米満	12:50–13:35 Power Waist Shape 金城
		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 金城		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 灘岡	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 灘岡	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 金城	13:20–13:50 ◎ピラChestSR 原田		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 灘岡	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 灘岡	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 島田		13:10–13:40 Rin-Ballet 原田	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 米満			13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 金城					13:40–14:30 ◎ピラLower+ 灘岡	
			13:40–14:10 ◎ピラRefCore 金城									13:50–14:40 ◎ピラLower+ 冨田				13:50–14:40 ◎ピラLower+ 出口		13:50–14:40 ◎ピラA+ 米満			13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 灘岡			
		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 島田			14:10–15:00 ◎ピラB+ 冨田	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 吉川	14:30–15:15 Power Basic 原田			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 米満				14:40–15:10 ◎ピラHipLine 米満						14:40–15:10 ◎ピラStretchC 作		15:00–15:30 ◎ピラcore 作	
			15:50–16:20 ◎ピラPerBackBody 灘岡											15:40–16:10 ◎ピラRefCore 金城						15:40–16:30 ◎ピラLower+ 金城			
			16:00–16:30 ◎ピラControlF 島田																				16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 灘岡	
																		16:30–17:00 SP 島田	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 金城					
			17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 米満				16:50–17:40 ◎ピラLower+ 米満			16:50–17:20 ◎ピラStretchC 米満	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 島田		16:50–17:20 ◎ピラControlF 原田	16:40–17:30 ◎ピラJumpM 島田			16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 島田				17:00–17:30 SP 島田		17:00–17:50 ◎ピラA+ 島田	
		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 金城		17:50–18:20 ◎ピラHipLine 米満	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 冨田	17:30–18:20 ◎ピラB+ 金城			17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 灘岡	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 冨田		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 金城	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 島田	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 出口		17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 出口		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 米満	17:50–18:20 SP 米満	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 島田			17:50–18:20 SP 灘岡	
							18:10–18:40 ◎ピラControlF 米満		18:10–18:40 ◎ピラControlF 島田								18:10–18:40 ◎ピラRefCore 金城							18:20–18:50 SP 島田	
		18:50–19:35 Power Waist Shape 金城		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 米満	19:10–19:40 Cardio Reform Blast 灘岡	18:50–19:40 ◎ピラJumpM 島田			19:10–19:40 ◎ピラPerBackBody 灘岡	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 出口	19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 冨田	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 島田	19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 米満			19:10–19:40 SP 灘岡	19:10–19:40 SP 金城	18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 金城	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 米満	19:10–19:40 ◎ピラChestSR 島田			18:50–19:40 ◎ピラJumpM 米満	
																			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 金城					
		20:10–21:00 ◎ピラB+ 作		20:10–20:40 ◎ピラControlF 島田	20:10–21:00 ◎ピラA+ 島田	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 島田			20:10–20:40 ◎ピラChestSR 島田	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 灘岡	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 灘岡	20:10–20:40 ◎ピラControlF 島田	20:10–21:00 ◎ピラA+ 島田			20:10–20:40 ◎ピラRefBody 吉川	20:10–20:55 Power Basic 灘岡	20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 灘岡		20:10–21:00 ◎ピラJumpM 米満			20:10–20:40 ◎ピラStretchC 作	
				21:10–22:00 ◎ピラA+ 島田		21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 吉川			21:10–22:00 ◎ピラLower+ 島田	21:10–22:00 ◎ピラA+ 米満	21:30–22:00 ◎ピラBackStyle 灘岡	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 金城	21:30–22:00 ◎ピラChestSR 島田			21:10–22:00 ◎ピラLower+ 吉川	21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 灘岡	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 金城	21:10–22:00 ◎ピラA+ 米満	21:30–22:00 SP 米満			21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 作	
		21:30–22:00 ◎ピラcore 作			21:30–22:00 ◎ピラRefCore 冨田																			

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金城 10:50-11:20 SP 島田 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金城 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金城 17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田 19:10-19:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 島田 20:10-20:40 SP 作 21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 作	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金城 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 金城 12:10-12:40 SP 島田 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 島田 18:10-18:40 Cardio Reform Blast 灘岡 19:10-19:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 作 20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出口 21:30-22:00 SP 灘岡	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 米満 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金城 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金城 11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 灘岡 12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米満 13:40-14:10 SP 米満 14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 灘岡 16:00-16:30 Cardio Reform Blast 灘岡 17:00-17:30 SP 金城	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 米満 10:30-11:00 SP 米満 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 作 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米満 13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 米満 16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出口 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 作 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 金城 20:00-20:30 SP 灘岡 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 作

【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
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

【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(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
16(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	灘岡涼香
17(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
17(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城奏琉
18(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米満梨湖
18(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
19(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城奏琉
19(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米満梨湖
20(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	作沙友里
20(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米満梨湖
21(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	作沙友里
21(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
23(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米満梨湖
23(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
24(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
24(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	灘岡涼香
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
26(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	作沙友里
27(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田杏那
27(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	灘岡涼香
28(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米満梨湖
28(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城奏琉
30(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	米満梨湖
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	灘岡涼香

◎ … 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+