2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 守口ジャガータウン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月03日02:00 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	-
		08:30–09:00 ◎ビラHipLine 室山		08:30–09:15 Strong Back&Arms 阿部	10分 08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 田川	08:30–09:00 ◎ビラRefCore 田川	10分 09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 室山	10分 09:00–09:30 Cardio Reform Blast 皆木	08:30–09:00 ◎ビラPerBackBody 皆木		09:00–09:50 ◎ビラJumpM 皆木	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 室山	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 阿部	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 室山	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 田川	08:30–09:20 ◎ビラB+ 田川		09:00–09:45 Strong Hip&Legs 皆木	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 皆木	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 皆木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 室山	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 室山	08:30–09:15 Boost Upper&Lower 室山	
	09:00–09:50 ◎ビラA+ 室山			10分 09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 永峰	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 田川	10分 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 田川	10:00–10:50 ◎ビラA+ 室山	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 皆木	10分 09:30–10:20 ◎ビラJumpM 皆木		10:20–10:50 Cardio Reform Blast 皆木	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 室山	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 阿部	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 田川	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 田川	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 田川		10:20–10:50 Cardio Reform Blast 皆木	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 皆木	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 皆木	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 室山	10:00–10:50 ◎ビラA+ 室山	09:50–10:20 ◎ビラHipLine 室山	
	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 室山	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 室山		10分 11:10–11:40 ◎ビラRefCore 永峰	10分 11:10–12:00 ◎ビラB+ 永峰	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 永峰	10分 11:20–11:50 ◎ビラChestSR 皆木	10分 11:00–11:45 Strong Back&Arms 阿部	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 阿部		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 室山	11:00–11:50 ◎ビラA+ 皆木	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 永峰	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 田川	11:20–12:10 ◎ビラA+ 皆木	11:10–12:00 ◎ビラB&A+ 阿部		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 室山	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 皆木	11:20–12:10 ◎ビラJumpM 野崎	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 野崎	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 阿部	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 阿部	
	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 阿部	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 室山		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 室山	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 田川	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 永峰	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 皆木	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 阿部	10分 12:10–13:00 ◎ビラA+ 室山		12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 室山	12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 皆木		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 阿部	12:40–13:10 ◎ビラcore 皆木	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 阿部		12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 室山	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 永峰	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 野崎	12:20–13:10 ◎ビラA+ 野崎	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 阿部	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 阿部	
	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 室山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 田川		10分 13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 阿部	13:50–14:20 ◎ビラRefCore 永峰	10分 13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 皆木	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 阿部	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 田川	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 阿部		13:20–14:10 ◎ビラLower+ 田川		13:00–13:50 ◎ビラB+ 永峰		13:40–14:30 ◎ビラB+ 田川	13:50–14:20 ◎ビラRefCore 田川		13:20–14:10 ◎ビラB+ 永峰			13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 田川	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 室山	
	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 永峰	14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 田川		14:50–15:40 ◎ビラLower+ 永峰	14:50–15:20 ◎ビラBackStyle 室山	10分 14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 田川			10分 14:50–15:20 ◎ビラRefBody 阿部			15:00–15:45 Power Waist Shape 田川	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 阿部			14:50–15:40 ◎ビラLower+ 阿部		15:30–16:00 ◎ビラStretchC 野崎				14:30–15:20 ◎ビラLower+ 阿部	
		15:50–16:35 Strong Hip&Legs 皆木		10分 16:10–16:40 ◎ビラHipLine 室山	15:50–16:40 ◎ビラJumpM 室山	15:50–16:40 ◎ビラLower+ 永峰			15:50–16:35 Boost Upper&Lower 室山							16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 皆木						15:50–16:40 ◎ビラJumpM 皆木	
		17:10–18:00 ◎ビラJumpM 皆木		17:10–17:40 ◎ビラPerBackBody 室山	10分 17:10–17:40 ◎ビラStretchC 野崎	17:10–17:40 ◎ビラRefCore 永峰			17:10–17:40 ◎ビラHipLine 室山							17:10–17:40 ◎ビラPerBackBody 皆木						17:10–17:40 Cardio Reform Blast 皆木	
	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 阿部						18:40–19:10 ◎ビラChestSR 皆木	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 阿部			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 室山	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 田川	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 永峰	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 阿部	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 皆木			18:20–19:10 ◎ビラJumpM 室山	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 永峰	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 永峰	18:20–19:10 ◎ビラB+ 永峰	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 皆木	
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 永峰						19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 阿部	10分 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 田川			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 田川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田川	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 永峰	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 皆木	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 永峰			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 永峰	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 永峰	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 阿部	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田川	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 皆木	
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 永峰						10分 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 阿部	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田川			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 田川	21:00–21:50 ◎ビラB+ 永峰	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 皆木	21:00–21:50 ◎ビラB+ 永峰	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 永峰			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 永峰	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 室山	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 阿部	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 永峰	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 永峰	

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	–
09:00–09:30 ◎ピラRefCore 田川	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 永峰	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 阿部	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 阿部	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 永峰	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 室山	定休日
10:00–10:45 Power Waist Shape 田川	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 永峰	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 阿部	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 阿部	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 永峰	09:50–10:20 ◎ピラPerBackBody 室山	
11:20–11:50 ◎ピラRefCore 永峰	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 阿部	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 皆木	11:20–12:10 ◎ピラA+ 皆木	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 阿部	10:50–11:40 ◎ピラB+ 永峰	
12:20–13:10 ◎ピラLower+ 皆木	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 阿部	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 阿部	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 永峰	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 阿部	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 皆木	
					13:10–14:00 ◎ピラLower+ 永峰	
					14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 永峰	
					15:50–16:35 Strong Back&Arms 阿部	
					17:10–17:40 ◎ピラRefBody 阿部	
18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 室山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 室山	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 皆木	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 田川	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 阿部		
19:40–20:30 ◎ピラA+ 室山	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 室山	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 田川	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 田川	20:00–20:30 ◎ピラcore 皆木		
21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 皆木	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 室山	21:00–21:50 ◎ピラB+ 田川	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 室山	21:00–21:50 ◎ピラA+ 皆木		

【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
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
3.5	◎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	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+