2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 茨木店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	－	－	－	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 越智						08:30-09:20 ◎ビラB+ 村上	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 井上					08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 筧	定休日						08:30-09:20 ◎ビラLower+ 村上
				09:50-10:20 ◎ビラHipLine 青柳	09:30-10:20 ◎ビラB+ 山本	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 青柳	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 筧	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 青柳	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 村上	09:50-10:20 ◎ビラRefCore 村上		09:50-10:20 ◎ビラRefCore 村上	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 村上	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 筧	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 越智	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 村上	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 越智		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 村上	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 筧	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 井上	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 井上	09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 青柳
				10:50-11:40 ◎ビラLower+ 越智	10:50-11:20 ◎ビラControlF 青柳	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 越智	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 筧	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 青柳	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 筧	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 山本		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 村上	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 村上	10:30-11:20 ◎ビラB+ 筧	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 越智	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 村上	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 村上		10:50-11:20 ◎ビラRefBody 筧	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 筧	10:30-11:20 ◎ビラB+ 筧	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 村上	10:30-11:20 ◎ビラB+ 村上	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 青柳
				12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 青柳	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 青柳	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 越智	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 筧	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 越智	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 村上	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 山本		12:10-13:00 ◎ビラB+ 村上	11:40-12:30 ◎ビラB+ 山本	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 村上	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 村上	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 越智	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 筧		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 筧	12:00-12:30 ◎ビラRefCore 筧	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 筧	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 井上	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 村上	11:50-12:40 ◎ビラB+ 村上
				13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 村上	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 山本	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 青柳	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 村上	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 越智	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 山本	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 筧		13:20-13:50 ◎ビラcore 井上	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 越智	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 村上	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 村上	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 越智	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 越智		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 村上	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 山本	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 青柳	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 村上		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 青柳
				14:30-15:00 ◎ビラStretchC 青柳	14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 山本	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 村上		14:30-15:00 ◎ビラcore 青柳	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 山本	14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 村上		14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 村上		14:10-15:00 ◎ビラLower+ 山本	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 越智	14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 村上	14:30-15:00 ◎ビラRefBody 筧		14:30-15:00 ◎ビラRefCore 筧	14:20-15:10 ◎ビラWaist+ 山本	14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 青柳			14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 青柳
				15:30-16:00 ◎ビラRefBody 筧	15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 青柳	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 越智		15:30-16:20 ◎ビラB+ 山本	15:50-16:20 ◎ビラBackStyle 青柳	15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 筧		15:30-16:00 ◎ビラHipLine 井上		15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 村上		15:50-16:20 ◎ビラRefCore 山本	15:30-16:20 ◎ビラLower+ 越智		15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 村上	15:30-16:00 ◎ビラRefCore 村上	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 越智			15:30-16:20 ◎ビラLower+ 越智
				16:30-17:20 ◎ビラLower+ 村上		16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 青柳				16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 山本		16:30-17:20 ◎ビラLower+ 越智					16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 村上		16:40-17:10 ◎ビラStretchC 青柳					16:50-17:20 ◎ビラRefCore 村上
				17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 筧	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 村上	17:30-18:20 ◎ビラB+ 村上	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 村上	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 山本	17:30-18:00 ◎ビラHipLine 青柳	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 筧		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 越智	17:30-18:00 ◎ビラControlF 青柳	17:30-18:00 ◎ビラRefCore 山本	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 山本	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 竹城	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 山本		17:30-18:00 ◎ビラcore 青柳	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 筧	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 青柳	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 越智	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 青柳	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 越智
					18:50-19:20 ◎ビラRefBody 筧	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 越智	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 村上	18:50-19:20 ◎ビラBackStyle 青柳	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 山本			18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 筧	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 山本	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 筧	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 山本			18:30-19:20 ◎ビラLower+ 村上	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 筧	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 越智	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 青柳	19:00-19:30 ◎ビラcore 青柳	
					19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 筧	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 村上	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山本	19:50-20:20 ◎ビラTotalBody 青柳	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 竹城			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 越智	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 筧	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山本	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 竹城			19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 青柳	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 村上	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 青柳	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 越智	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 越智	
					21:00-21:30 ◎ビラRefCore 村上	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 竹城	21:00-21:50 ◎ビラB+ 山本	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 山本	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 青柳			21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 青柳	●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 山本	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 筧	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 山本			21:00-21:30 ◎ビラHipLine 青柳	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 村上	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 越智	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 青柳	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 越智	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 越智	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 青柳	09:30-10:20 ◎ピラB+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 筧	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 山本
						09:50-10:40 ◎ピラLower+ 山本
	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 村上	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 竹城	10:50-11:20 ◎ピラControlF 井上	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 山本	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 筧	11:00-11:30 ◎ピラRefBody 筧
	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 村上	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 青柳	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山本	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 山本	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 筧	12:00-12:30 ◎ピラcore 井上
	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 山本	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 越智	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 井上	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 越智	13:10-14:00 ◎ピラB+ 青柳	13:00-13:50 ◎ピラB+ 山本
	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 越智	14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 筧	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 井上	14:30-15:20 ◎ピラB+ 山本	14:30-15:00 ◎ピラRefBody 筧	14:20-14:50 ◎ピラHipLine 井上
	15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 山本	15:30-16:00 ◎ピラTotalBody 青柳	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 筧			15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 村上
						16:50-17:20 ◎ピラRefCore 村上
	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 筧	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 筧	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 村上	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 村上	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 竹城	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 村上
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山本	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 筧	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 村上	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 越智	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 村上	
	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 筧	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 越智	19:50-20:40 ◎ピラB+ 筧	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 村上	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 竹城	
	21:00-21:50 ◎ピラB+ 山本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 越智	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 筧	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 越智	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 村上	

【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
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
3.5	◎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

◎ … 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+