2026年5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05月01日02:02 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	-
		08:30-09:20 ◎ビラB+ 山本		08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 越智	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 竹城	08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 山本			08:30-09:20 ◎ビラLower+ 竹城							08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 筧							08:30-09:20 ◎ビラA+ 山本	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 越智	09:50-10:20 ◎ビラRefCore 山本		09:50-10:35 Strong Hip&Legs 越智	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 竹城	09:30-10:20 ◎ビラB+ 筧	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 山本	09:50-10:20 ◎ビラRefCore 山本		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 越智	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 筧	09:30-10:20 ◎ビラA+ 山本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 越智	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 越智		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 越智	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 今本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 越智	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 山本	09:30-10:15 Strong Back&Arms 越智	09:50-10:20 ◎ビラRefCore 山本	
	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 越智	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松本		11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 越智	11:10-11:40 ◎ビラStretchC 山本	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 竹城	10:50-11:20 ◎ビラcore 筧	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 山本	10:50-11:40 ◎ビラB+ 山本		10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 越智	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 筧	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 山本	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 越智	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 越智	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松本		10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 越智	10:30-11:20 ◎ビラB+ 今本	10:50-11:35 Strong Back&Arms 越智	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 山本	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 越智	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 越智	
	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 筧	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 松本		12:00-12:30 ◎ビラBackStyle 井上	12:10-13:00 ◎ビラB+ 山本	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 越智	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 松本	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 筧	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 越智		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 筧	11:50-12:20 ◎ビラControlF 井上	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 松本	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 井上	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 松本	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 松本		12:00-12:30 ◎ビラHipLine 今本	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 井上	12:00-12:30 ◎ビラPerBackBody 今本	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 松本	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 松本	12:10-12:55 Strong Back&Arms 越智	
	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 筧	13:30-14:20 ◎ビラA+ 山本		13:00-13:50 ◎ビラJumpM 筧	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 山本	13:20-13:50 ◎ビラRefBody 越智	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 越智	13:10-13:55 Power Basic 筧	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 越智		13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 筧		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 松本	13:10-13:40 ◎ビラcore 筧	13:00-13:50 ◎ビラB+ 山本	13:30-14:00 ◎ビラcore 筧		13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 今本	12:50-13:20 ◎ビラControlF 井上	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 今本	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 松本	13:00-13:50 ◎ビラB+ 今本	13:20-13:50 ◎ビラRefBody 越智	
	14:10-14:55 Strong Hip&Legs 越智	14:50-15:20 ◎ビラStretchC 山本	定休日	14:20-15:10 ◎ビラWaist+ 筧	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 松本	14:20-15:10 ◎ビラA+ 山本		14:20-14:50 ◎ビラRefBody 筧	14:30-15:00 ◎ビラStretchC 山本	定休日			14:20-14:50 ◎ビラStretchC 山本			14:30-15:15 Boost Upper&Lower 松本	定休日	14:00-14:50 ◎ビラA+ 山本		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 越智			14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 松本	定休日
		15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 越智		15:40-16:10 ◎ビラRefBody 筧	15:50-16:20 ◎ビラcore 筧	15:40-16:10 ◎ビラStretchC 山本			15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 松本							15:40-16:10 ◎ビラStretchC 山本							15:40-16:30 ◎ビラLower+ 松本	
		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 越智		16:40-17:30 ◎ビラB+ 井上	16:50-17:35 Strong Back&Arms 筧	16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 越智	16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 越智		16:50-17:40 ◎ビラLower+ 松本		16:30-17:00 ◎ビラRefCore 山本				16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 越智	16:40-17:30 ◎ビラA+ 山本			16:25-17:10 Power Basic 今本			16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 越智	
	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 筧	18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 越智		18:00-18:30 ◎ビラControlF 井上	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 筧	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 越智	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 越智	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 山本	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 越智		17:30-18:20 ◎ビラJumpM 筧	17:40-18:30 ◎ビラA+ 山本	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 松本	17:30-18:20 ◎ビラB+ 筧	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 松本	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 山本		17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 今本	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 井上	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 今本	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 山本	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 今本	18:00-18:30 ◎ビラHipLine 今本	
	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 越智				18:40-19:10 ◎ビラcore 筧		19:00-19:30 ◎ビラRefBody 越智	18:40-19:10 ◎ビラcore 筧			18:50-19:40 ◎ビラLower+ 越智	18:50-19:20 ◎ビラStretchC 山本	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 山本	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 筧	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 越智			18:50-19:35 Boost Upper&Lower 越智	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 井上	18:35-19:20 Strong Hip&Legs 今本	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 山本	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 今本		
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 竹城						20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 井上	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 松本			20:00-20:30 ◎ビラStretchC 山本	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 越智	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 筧	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 井上	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 山本			20:00-20:30 ◎ビラRefCore 山本	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 越智	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 松本	20:00-20:30 ◎ビラControlF 井上	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 松本		
	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 竹城						21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 井上	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 松本			21:00-21:50 ◎ビラB+ 山本	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 越智	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 筧	21:00-21:30 ◎ビラControlF 井上	21:00-21:45 Strong Back&Arms 山本			21:00-21:45 Strong Hip&Legs 山本	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 越智	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 松本	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 井上	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 松本		

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	-
09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山本	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 今本	09:30–10:15 Strong Back&Arms 越智	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 山本	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 竹城 09:40–10:10 ◎ピラRefCore 山本	定休日
10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 今本	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 今本	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 越智	10:30–11:15 Power Waist Shape 山本	10:40–11:30 ◎ピラA+ 山本	
11:50–12:20 ◎ピラControlF 井上	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 今本	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 松本	11:40–12:25 Power Waist Shape 今本	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 越智	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 松本	
12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 井上		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 松本	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 今本	●13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 越智	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 松本	
13:50–14:40 ◎ピラLower+ 松本			13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 越智		14:40–15:25 Power Waist Shape 山本	
		16:15–17:00 Boost Upper&Lower 松本		16:15–17:00 Power Basic 山本	15:50–16:20 ◎ピラStretchC 山本 16:50–17:40 ◎ピラLower+ 松本	
17:30–18:15 Strong Hip&Legs 井上	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 松本	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 今本	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 今本	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 竹城	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 松本	
18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 井上	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松本	18:30–19:20 ◎ピラB+ 今本	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 山本	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 竹城		
19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本	20:00–20:30 ◎ピラControlF 井上	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 竹城	19:40–20:30 ◎ピラA+ 山本	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 今本		
21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 井上	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 竹城	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 今本		

【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
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	Power Basic	Power Basic	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	◎ピラ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	◎ピラA+	Advance+	50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+