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06月01日02:01 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 ◎ピラB+ 山本		08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 越智	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 竹城	08:30-09:00 ◎ピラTotalBody 山本			08:30-09:20 ◎ピラLower+ 竹城							●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 宇津							08:30-09:20 ◎ピラA+ 山本	
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 越智	09:50-10:20 ◎ピラRefCore 山本		09:50-10:35 Strong Hip&Legs 越智	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 松本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 竹城	09:30-10:20 ◎ピラB+ 筧	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 山本	09:50-10:20 ◎ピラRefCore 山本		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 越智	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 筧	09:30-10:20 ◎ピラA+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 越智	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:50-10:20 ◎ピラRefBody 筧		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 越智	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 今本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 越智	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 山本	09:30-10:15 Strong Back&Arms 越智	09:50-10:20 ◎ピラRefCore 山本	
	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 越智	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 松本		11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 越智	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 山本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 竹城	10:50-11:20 ◎ピラcore 筧	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 山本	10:50-11:40 ◎ピラB+ 山本		10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 越智	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 筧	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 山本	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 越智	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 山本	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山本		10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 越智	10:30-11:20 ◎ピラB+ 今本	10:50-11:35 Strong Back&Arms 越智	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 井上	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 越智	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 越智	
	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 筧	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 松本		12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 井上	12:10-13:00 ◎ピラB+ 山本	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 越智	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 松本	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 筧	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 越智		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 筧	11:50-12:20 ◎ピラControlF 井上	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 筧	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 井上	●11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 樋口	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 宇津		12:00-12:30 ◎ピラHipLine 今本	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 井上	12:00-12:30 ◎ピラPerBackBody 今本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 宇津	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 宇津	12:10-12:55 Strong Back&Arms 越智	
	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 筧	13:30-14:20 ◎ピラA+ 山本		13:00-13:50 ◎ピラJumpM 筧	10分 13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 山本	13:20-13:50 ◎ピラRefBody 越智	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 越智	13:10-13:55 Power Basic 筧	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 越智		13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 筧		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 北迫	13:10-13:40 ◎ピラcore 井上	13:00-13:50 ◎ピラB+ 山本	13:30-14:00 ◎ピラcore 筧		13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 今本	12:50-13:20 ◎ピラControlF 井上	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 今本	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 宇津	13:00-13:50 ◎ピラB+ 今本	13:20-13:50 ◎ピラRefBody 越智	
	14:10-14:55 Strong Hip&Legs 越智	14:50-15:20 ◎ピラStretchC 山本	定休日	14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 筧	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 松本	14:20-15:10 ◎ピラA+ 山本		14:20-14:50 ◎ピラRefBody 筧	14:30-15:00 ◎ピラStretchC 山本	定休日			14:20-14:50 ◎ピラStretchC 北迫			14:30-15:15 Boost Upper&Lower 宇津	定休日	14:00-14:50 ◎ピラA+ 山本		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 越智			14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 奥田	定休日
		15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 越智		15:40-16:10 ◎ピラRefBody 筧	15:50-16:20 ◎ピラcore 筧	15:40-16:10 ◎ピラStretchC 山本			15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 宇津							15:40-16:10 ◎ピラStretchC 山本							15:40-16:30 ◎ピラLower+ 奥田	
		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 越智		16:40-17:30 ◎ピラB+ 井上	16:50-17:35 Strong Back&Arms 筧	16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 越智	16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 越智		16:50-17:40 ◎ピラLower+ 宇津		16:30-17:00 ◎ピラRefCore 山本				16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 樋口	16:40-17:30 ◎ピラA+ 山本			16:25-17:10 Power Basic 今本			16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 越智	17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 今本	
	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 筧	18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 越智		18:00-18:30 ◎ピラControlF 井上	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 筧	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 越智	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 越智	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 山本	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 越智		17:30-18:20 ◎ピラJumpM 筧	17:40-18:30 ◎ピラA+ 山本	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 竹城	17:30-18:20 ◎ピラB+ 筧	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 樋口	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 山本		17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 今本	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 越智	17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 今本	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 山本	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 今本	18:00-18:30 ◎ピラHipLine 今本	
	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 越智						19:00-19:30 ◎ピラRefBody 越智	18:40-19:10 ◎ピラcore 筧			18:50-19:40 ◎ピラLower+ 越智	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 山本	18:40-19:10 ◎ピラcore 筧	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 筧	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 越智			18:50-19:35 Boost Upper&Lower 越智	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 井上	18:35-19:20 Strong Hip&Legs 今本	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 田中	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 今本		
	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 竹城						20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 井上	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 松本			20:00-20:30 ◎ピラStretchC 山本	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 越智	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 筧	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 井上	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 越智			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 山本	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 越智	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 奥田	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 田中	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 宇津		
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 竹城						21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 井上	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松本			21:00-21:50 ◎ピラB+ 山本	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 越智	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 筧	21:00-21:30 ◎ピラControlF 井上	21:00-21:45 Strong Back&Arms 越智			21:00-21:45 Strong Hip&Legs 山本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 井上	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 奥田	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 山本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 宇津		

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+ 宇津	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+ 井上	
12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 井上		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 宇津	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+ 井上	
13:50-14:40 ◎ピラLower+ 宇津			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 宇津		16:15-17:00 Power Basic 山本	15:50-16:20 ◎ピラStretchC 山本 16:50-17:40 ◎ピラLower+ 宇津	
17:30-18:15 Strong Hip&Legs 井上	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 宇津	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 宇津	
18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 井上	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 宇津	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+ 奥田	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+ 奥田	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+