2026年6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28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。

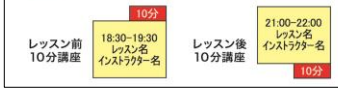
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	-
						08:00-08:45 Strong Back&Arms 今本							08:00-08:50 ◎ピラLower+ 竹城							08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 宇津				
						09:10-09:40 ◎ピラTotalBody 今本																		
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宇津	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 今本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宇津	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 今本	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 越智			09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 越智	09:30-10:15 Strong Back&Arms 越智	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 筧	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 今本	09:30-10:15 Strong Back&Arms 越智	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 竹城		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宇津	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 越智	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 筧	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 筧	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 筧	09:20-10:10 ◎ピラB+ 筧		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 今本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宇津	
					10:30-10:00 ◎ピラTotalBody 越智	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 越智																		
	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宇津	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 今本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宇津	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 今本	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 越智			10:30-11:20 ◎ピラLower+ 越智	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 越智	10:50-11:40 ◎ピラB+ 今本	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 今本	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 今本	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 越智		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宇津	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 越智	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 筧	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 筧	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 筧	10:40-11:10 ◎ピラcore 筧		10:30-11:00 ◎ピラHipLine 今本	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 今本	
		11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 筧		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 宇津	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 宇津	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 越智		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 筧	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 筧	12:10-12:40 ◎ピラControlF 井上	11:30-12:20 ◎ピラB+ 井上	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 今本	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 井上		11:40-12:10 ◎ピラStretchC 井上	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 越智	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 今本	11:40-12:30 ◎ピラB+ 今本	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 筧		11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 山本	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 今本	
	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 今本		12:10-12:40 ◎ピラHipLine 今本												12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 筧	12:40-13:10 ◎ピラControlF 井上								
		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 宇津	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 今本	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 宇津	13:00-13:30 ◎ピラStretchC 井上	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 筧		13:10-13:55 Strong Hip&Legs 筧	13:00-13:30 ◎ピラcore 筧		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 筧	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 今本	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 宇津			13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 越智	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 今本	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 今本	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 宇津		12:50-13:20 ◎ピラStretchC 山本		
	13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 今本				14:00-14:30 ◎ピラControlF 井上	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 筧			14:00-14:30 ◎ピラHipLine 今本		14:10-14:40 ◎ピラcore 筧				13:30-14:00 ◎ピラcore 筧	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 宇津		14:00-14:45 Power Basic 今本			13:50-14:40 ◎ピラA+ 山本		
		14:20-14:50 ◎ピラcore 筧		14:30-15:00 ◎ピラHipLine 今本				14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 宇津					14:40-15:10 ◎ピラTotalBody 越智							14:20-14:50 ◎ピラTotalBody 越智				
					15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 宇津	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 筧							15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 宇津			15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 越智					15:20-16:05 Boost Upper&Lower 宇津				
			16:10-17:00 ◎ピラB+ 今本			16:30-17:00 ◎ピラHipLine 井上						16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 筧	17:00-17:30 ◎ピラControlF 井上		16:10-17:00 ◎ピラLower+ 宇津		16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 井上		16:35-17:20 Strong Hip&Legs 筧	16:30-17:15 Strong Back&Arms 越智				
	16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 今本																							
	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 宇津	17:30-18:20 ◎ピラJumpM 筧	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 越智	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 今本	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 筧	17:30-18:00 ◎ピラcore 井上		17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 今本	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 宇津		17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 宇津	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 越智	18:00-18:30 ◎ピラcore 井上		17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 今本	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 宇津	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 宇津	17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 越智	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 越智	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 越智		17:30-18:20 ◎ピラJumpM 筧		
								18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 今本		18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 越智					18:40-19:10 ◎ピラHipLine 今本				18:30-19:15 Strong Back&Arms 越智					18:00-18:30 ◎ピラcore 筧	
	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 越智	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 宇津	18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 越智	18:40-19:30 ◎ピラB+ 筧	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 筧				18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 宇津		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 宇津	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 越智				18:50-19:40 ◎ピラLower+ 宇津	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 宇津			18:50-19:35 Boost Upper&Lower 越智			18:50-19:35 Power Basic 筧	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 筧	
	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 越智	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 越智	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 竹城	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 筧	19:40-20:30 ◎ピラB+ 井上			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 宇津	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 今本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 宇津	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 筧	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 筧			19:40-20:30 ◎ピラB+ 筧	20:10-20:55 Strong Hip&Legs 今本	20:00-20:30 ◎ピラControlF 井上	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 宇津	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 越智			20:00-20:50 ◎ピラLower+ 越智	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 越智	
	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 越智	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 越智	21:10-21:40 ◎ピラcore 筧	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 大岡	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 竹城			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 宇津	21:00-21:50 ◎ピラB+ 今本	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 越智	21:00-21:45 Strong Back&Arms 筧	21:00-21:50 ◎ピラJumpM 筧			21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 今本	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 今本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 竹城	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 宇津	21:00-21:45 Power Basic 今本			21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 越智	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 越智	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 竹城			
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 越智	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宇津	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 竹城		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宇津	09:30-10:15 Power Basic 筧
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 越智	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宇津	10:40-11:10 ◎ピラcore 筧		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宇津	10:40-11:30 ◎ピラJumpM 筧
11:50-12:35 Boost Upper&Lower 筧	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 越智	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 筧		12:00-12:30 ◎ピラHipLine 今本	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 宇津
13:00-13:50 ◎ピラLower+ 越智	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 越智	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 宇津		13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 今本	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 宇津
	14:10-15:00 ◎ピラJumpM 筧	14:10-15:00 ◎ピラB+ 筧	定休日		14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 筧
		15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 今本			
16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 今本	16:15-17:00 Boost Upper&Lower 宇津	16:50-17:20 ◎ピラHipLine 今本		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 宇津	
17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 今本	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 竹城	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 今本		17:40-18:30 ◎ピラB+ 今本	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 越智
18:40-19:10 ◎ピラHipLine 今本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 竹城			19:00-19:30 ◎ピラRefBody 越智	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 今本
19:40-20:30 ◎ピラB+ 筧	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 今本			20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 越智	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 今本
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 筧	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 今本			21:00-21:45 Strong Hip&Legs 越智	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 越智

【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

◎ … 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）



【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+