2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 高槻店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月23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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
				08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 滝田							08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 井上							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 山本						
				09:00–09:30 ◎ピラControlF 滝田							09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 井上													
	09:30–10:15 Power Basic 大岡	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 奥田	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 滝田			09:30–10:00 ◎ピラChestSR 奥田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 奥田	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 吉井	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大岡			09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 帯野	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 吉井	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 滝田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 滝田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 帯野	09:20–10:10 ◎ピラA+ 山本		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 奥田	09:30–10:15 Power Basic 滝田	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 今本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 帯野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 帯野
				10:00–10:50 ◎ピラLower+ 大岡							10:00–10:50 ◎ピラLower+ 吉井													
	10:45–11:15 ◎ピラRefCore 大岡	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 奥田	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 滝田			10:30–11:15 Strong Hip&Legs 奥田	10:30–11:20 ◎ピラA+ 山本	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 奥田		10:30–11:20 ◎ピラB+ 大岡			10:45–11:15 ◎ピラRefCore 帯野	10:20–11:05 Strong Back&Arms 吉井	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 滝田	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 滝田	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 帯野	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 滝田		10:30–11:20 ◎ピラB+ 奥田	10:45–11:15 ◎ピラcore 滝田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 今本	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 帯野	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 帯野
				11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 大岡							11:20–11:50 ◎ピラStretchC 井上													11:30–12:00 ◎ピラRefBody 吉井
	11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 奥田	11:45–12:15 ◎ピラRefCore 大岡	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 大岡			11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 帯野	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 井上	11:50–12:40 ◎ピラB+ 井上	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 大岡	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 吉井			11:45–12:35 ◎ピラLower+ 吉井	11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 吉井	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉井	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 滝田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 大岡	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 滝田		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 吉井	11:45–12:15 ◎ピラChestSR 奥田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 大岡	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 吉井	●12:20–13:10 ◎ピラLower+ 吉井
				12:40–13:10 ◎ピラcore 滝田							12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 吉井			12:35–13:05 ◎ピラRefCore 帯野										
	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 奥田	12:45–13:35 ◎ピラLower+ 大岡	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 大岡			13:05–13:50 Power Basic 帯野	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 井上	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 井上	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 大岡	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 吉井			13:05–13:55 ◎ピラB&A+ 吉井		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 吉井	12:50–13:35 Power Basic 大岡	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 大岡	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 滝田		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 吉井	12:45–13:35 ◎ピラB+ 奥田	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 今本	13:05–13:35 ◎ピラRefBody 吉井	
				13:40–14:10 ◎ピラChestSR 奥田							13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 皆木							13:50–14:20 ◎ピラStretchC 井上						
	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 奥田					14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 奥田																14:10–15:00 ◎ピラA+ 山本		
				14:40–15:30 ◎ピラB+ 帯野							14:40–15:10 ◎ピラHipLine 井上							14:50–15:20 ◎ピラHipLine 井上						
											●15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 吉井													
				16:00–16:30 ◎ピラRefCore 帯野														15:50–16:35 Boost Upper&Lower 井上						
				17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 奥田							17:00–17:45 Boost Upper&Lower 吉井							17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 山本						
	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 吉井	17:30–18:15 Power Basic 大岡	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 滝田			17:40–18:25 Power Basic 大岡	17:20–18:10 ◎ピラB+ 帯野	17:45–18:30 Power Basic 滝田	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 奥田	17:45–18:30 Strong Hip&Legs 帯野			17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 滝田	17:40–18:10 ◎ピラControlF 滝田	17:45–18:15 ◎ピラChestSR 奥田	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 吉井	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 吉井			17:25–18:10 Strong Hip&Legs 帯野	17:30–18:20 ◎ピラB+ 大岡	17:40–18:30 ◎ピラA+ 山本	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 奥田	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 大岡
	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 吉井	18:45–19:30 Strong Back&Arms 奥田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 帯野			18:55–19:25 ◎ピラRefCore 大岡	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 帯野	19:00–19:30 ◎ピラcore 滝田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 奥田	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 帯野			18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 大岡	18:30–19:15 Power Basic 滝田	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 奥田	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 吉井	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 吉井			18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 帯野	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 大岡	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 山本	18:50–19:35 Strong Back&Arms 奥田	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 大岡
	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 帯野	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 吉井			20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉井	20:00–20:45 Power Basic 滝田	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 帯野	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 井上	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 奥田			20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 大岡	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 大岡	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 帯野	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 奥田	20:00–20:45 Power Waist Shape 奥田			20:00–20:50 ◎ピラLower+ 大岡	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 帯野	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 大岡	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 大岡	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 奥田
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 帯野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吉井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 帯野			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉井	21:15–21:45 ◎ピラPerBackBody 滝田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 帯野	21:00–21:50 ◎ピラB+ 井上	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 奥田			21:20–21:50 ◎ピラControlF 滝田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 奥田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 帯野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 奥田	21:15–21:45 ◎ピラChestSR 奥田			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大岡	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 帯野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大岡	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大岡	21:00–21:45 Power Basic 奥田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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+ 吉井				08:00–08:30 ◎ピラChestSR 奥田	
09:10–09:40 ◎ピラRefBody 吉井		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 帯野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 吉井	09:00–09:45 Strong Back&Arms 奥田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 井上
10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 帯野		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 帯野	10:50–11:20 ◎ピラcore 井上	10:15–11:00 Boost Upper&Lower 帯野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 大岡
11:30–12:00 ◎ピラChestSR 奥田				11:30–12:15 Power Waist Shape 滝田	
		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 奥田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上		11:50–12:40 ◎ピラB+ 大岡
12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 帯野				12:50–13:40 ◎ピラB+ 帯野	
		13:10–13:55 Power Waist Shape 奥田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 吉井		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 山本
13:50–14:20 ◎ピラRefCore 大岡				14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 滝田	
14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 帯野				15:00–15:30 ◎ピラControlF 滝田	
16:10–17:00 ◎ピラB+ 奥田				16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 井上	
			17:10–17:55 Power Waist Shape 大岡	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 井上	
17:30–18:00 ◎ピラChestSR 奥田		17:30–18:00 ◎ピラRefBody 吉井			17:40–18:10 ◎ピラChestSR 奥田
		18:30–19:15 Boost Upper&Lower 吉井	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 大岡		18:40–19:25 Power Waist Shape 奥田
		19:50–20:40 ◎ピラB+ 大岡	19:45–20:30 Strong Back&Arms 吉井		19:55–20:45 ◎ピラA+ 山本
		21:10–21:40 ◎ピラRefCore 大岡	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吉井		21:15–21:45 ◎ピラStretchC 山本

定休日

【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	Power Basic	Power Basic	45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
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+