2026年5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26日02:05 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。

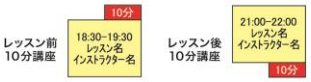
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
		08:00–08:30 ◎ピラStretchC 井上		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 松本	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 奥田	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 帯野			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 松本							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 帯野						08:00–08:30 ◎ピラcore 井上	
		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 帯野		09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 吉井	09:00–09:50 ◎ピラB+ 奥田	09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 帯野	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 吉井	09:30–10:00 ◎ピラControlF 井上	09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 松本		09:30–10:15 Power Basic 奥田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 井上	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 奥田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 帯野	09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 帯野		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 井上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 吉井	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 奥田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 奥田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 帯野	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 奥田	
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 吉井															10:20–10:50 ◎ピラRefBody 吉井						10:20–10:50 ◎ピラRefCore 帯野	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 帯野	
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松本	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 吉井		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 松本	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 吉井	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 奥田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 吉井	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 井上	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 奥田		10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 奥田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松本	10:30–11:00 ◎ピラControlF 井上	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松本	10:30–11:20 ◎ピラB+ 帯野			10:30–11:00 ◎ピラStretchC 井上	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 吉井	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 吉井	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 奥田	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 帯野	
																11:20–12:10 ◎ピラLower+ 吉井						11:10–12:00 ◎ピラB&A+ 奥田	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 松本	
	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 松本	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 奥田		12:00–12:30 ◎ピラRefBody 吉井	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 井上	11:35–12:25 ◎ピラUpper+ 松本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 帯野	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 松本	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 奥田		11:45–12:35 ◎ピラLower+ 松本	12:10–12:55 Power Waist Shape 帯野	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 奥田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 松本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 帯野			11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉井	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 松本	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉井	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 帯野	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 奥田	12:30–13:20 ◎ピラB+ 帯野	
					12:30–13:00 ◎ピラHipLine 井上			12:50–13:20 ◎ピラRefBody 吉井	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 松本							12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 帯野								
	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 帯野			13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 帯野		12:50–13:20 ◎ピラChestSR 奥田					13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 松本			13:10–13:55 Power Basic 奥田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 松本			12:50–13:35 Strong Hip&Legs 吉井		12:50–13:35 Strong Hip&Legs 奥田			
	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 吉井				13:30–14:20 ◎ピラLower+ 松本		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 帯野		13:40–14:10 ◎ピラRefBody 吉井			13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 帯野							13:30–14:00 ◎ピラRefBody 吉井					
		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 吉井		14:00–14:45 Strong Back&Arms 吉井		13:50–14:35 Power Basic 帯野			14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 奥田							14:00–14:45 Strong Back&Arms 吉井							13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 井上	
					14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 井上	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 松本										15:10–15:40 ◎ピラRefCore 奥田							14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 奥田	
	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 帯野			15:20–15:50 ◎ピラRefCore 帯野					15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 吉井															
		16:30–17:00 ◎ピラChestSR 奥田			15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 吉井	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 松本										16:10–16:40 ◎ピラChestSR 奥田							16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 松本	
				16:20–17:05 Boost Upper&Lower 松本					17:00–17:45 Boost Upper&Lower 吉井															
	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 吉井	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 奥田		17:35–18:05 ◎ピラTotalBody 帯野	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 松本	17:35–18:05 ◎ピラRefCore 奥田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 吉井	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 吉井			17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 松本	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 帯野	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 帯野	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 奥田	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 奥田	17:10–18:00 ◎ピラB+ 奥田		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 帯野	17:30–18:15 Power Waist Shape 帯野	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 松本	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 吉井	17:25–18:15 ◎ピラB+ 帯野	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 奥田	
												18:40–19:10 ◎ピラRefBody 吉井												
	18:40–19:25 Power Basic 奥田						18:50–19:35 Power Waist Shape 奥田	18:50–19:35 Strong Back&Arms 奥田			19:00–19:45 Strong Hip&Legs 吉井		18:40–19:30 ◎ピラB+ 帯野	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 吉井	18:40–19:25 Power Waist Shape 奥田			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 帯野	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松本	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 帯野	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 帯野	18:45–19:30 Strong Hip&Legs 吉井		
												19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉井		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 吉井										
	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 奥田						20:00–20:50 ◎ピラLower+ 帯野	20:05–20:35 ◎ピラTotalBody 帯野			20:05–20:35 ◎ピラRefBody 吉井		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 吉井		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 松本			20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 奥田	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 松本	20:00–20:45 Strong Back&Arms 吉井	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 吉井	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 吉井		
							21:20–21:50 ◎ピラChestSR 奥田																		
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 奥田							21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 帯野			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉井	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 吉井	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 吉井	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉井	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 奥田			21:20–21:50 ◎ピラChestSR 奥田	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 帯野	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 帯野	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 松本	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 吉井		

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 越智	09:30–10:15 Strong Back&Arms 吉井	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 奥田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 奥田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 奥田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 帯野	定休日
10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 越智	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 吉井	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 奥田	10:50–11:35 Power Waist Shape 帯野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 帯野	
11:50–12:20 ◎ピラRefCore 帯野	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 樋口	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大石	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 帯野	11:50–12:40 ◎ピラB+ 奥田	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 奥田	
12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 樋口	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 松本	13:10–14:00 ◎ピラB+ 帯野	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 奥田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 松本	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 帯野	
17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 帯野	17:35–18:25 ◎ピラLower+ 松本	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 帯野	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 帯野	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 吉井	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 大石	
18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松本	18:45–19:30 Power Basic 帯野	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 松本	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 帯野	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 奥田	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 吉井	
20:00–20:30 ◎ピラRefCore 帯野	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 帯野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 松本	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉井	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉井	14:50–15:35 Strong Hip&Legs 吉井	
21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 帯野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 樋口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吉井	16:10–17:00 ◎ピラB+ 奥田	
					17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 奥田	

【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	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）



【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+