2026年6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05月30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(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	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ビラB+ 大岡							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 樋口							08:00–08:50 ◎ビラB+ 大岡				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松本	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 山本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 松本	09:30–10:15 Power Waist Shape 奥田	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 大岡		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 井上	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 奥田	09:30–10:15 Power Basic 大岡	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 大岡	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 樋口	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 松本		09:30–10:00 ◎ビラControlF 井上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 樋口	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 山本	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 奥田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 大岡	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 大岡		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 松本	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 樋口	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 山本
	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 松本	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 松本	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 松本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 松本	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 奥田	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 奥田		10:30–11:00 ◎ビラControlF 井上	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 奥田	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 奥田	10:30–11:20 ◎ビラB+ 大岡	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 樋口	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 山本		10:30–11:20 ◎ビラB+ 大岡	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 樋口	●10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 山本	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 奥田	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 松本	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 松本		10:40–11:10 ◎ビラRefBody 松本	10:50–11:40 ◎ビラA+ 山本	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 山本
	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 山本	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 山本	11:50–12:20 ◎ビラControlF 井上	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 奥田	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 松本	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 樋口		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 奥田	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 大岡	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 奥田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 樋口	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大岡	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 奥田		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 大岡	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 山本	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 樋口	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 樋口	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 松本	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 樋口		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 樋口	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 山本	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 松本
	12:50–13:40 ◎ビラA+ 山本	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 山本	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 山本	13:00–13:50 ◎ビラJumpM 奥田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 松本	12:50–13:20 ◎ビラStretchC 山本		12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 奥田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 大岡	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 大岡		13:10–13:55 Power Waist Shape 大岡	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 松本		13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 井上	●13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 山本		12:50–13:40 ◎ビラJumpM 奥田	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 大岡	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 松本		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 樋口	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 樋口	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 松本
						13:50–14:40 ◎ビラJumpM 奥田							14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 樋口							13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 松本				
						15:10–15:40 ◎ビラRefCore 大岡							15:20–16:05 Strong Hip&Legs 山本							15:10–15:55 Power Waist Shape 大岡				
						16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 樋口							16:30–17:00 ◎ビラChestSR 山本							16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 樋口				
	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 樋口	17:30–18:20 ◎ビラJumpM 奥田	17:40–18:10 ◎ビラcore 井上	17:40–18:30 ◎ビラB+ 井上	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 大岡	17:30–18:00 ◎ビラChestSR 山本		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 樋口	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 松本	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 松本	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 奥田	●17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 山本	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 奥田		17:40–18:10 ◎ビラChestSR 山本	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 大岡	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 松本	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 樋口	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 松本	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 大岡		17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 奥田	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 奥田	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 樋口
	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 奥田	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 奥田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 樋口	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 井上	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 樋口			19:00–19:30 ◎ビラChestSR 山本	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 樋口	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 松本	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 奥田	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 山本			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 松本	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 大岡	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 松本	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 樋口	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 松本			18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 奥田	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 奥田	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 樋口
	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 奥田	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 大岡	20:00–20:45 Power Waist Shape 大岡	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 井上	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 樋口			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 山本	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 樋口	20:20–20:50 ◎ビラStretchC 山本	19:40–20:25 Strong Back&Arms 松本	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 大岡			20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 松本	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 奥田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 樋口	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 松本	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 樋口			20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 大岡	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 樋口	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 奥田
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 樋口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 大岡	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 大岡	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 樋口	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 山本			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 樋口	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 松本	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 山本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 松本	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 山本			21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 山本	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 奥田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 松本	21:10–21:55 Strong Back&Arms 松本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 樋口			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 大岡	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 奥田	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 奥田

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
臨時休業	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 松本 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 松本 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 樋口 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 松本 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 奥田 18:40–19:25 Boost Upper&Lower 奥田 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 松本 21:00–21:50 ◎ピラJumpM 奥田	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 山本 09:00–09:50 ◎ピラA+ 山本 10:20–11:10 ◎ピラLower+ 松本 11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 奥田 12:30–13:20 ◎ピラB+ 奥田 13:50–14:20 ◎ピラChestSR 山本 14:50–15:35 Strong Hip&Legs 松本 16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 松本 17:30–18:00 ◎ピラRefCore 奥田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 樋口 11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 奥田 12:00–12:50 ◎ピラJumpM 奥田 13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 樋口 17:40–18:10 ◎ピラChestSR 山本 18:40–19:25 Power Waist Shape 大岡 20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 大岡 21:20–21:50 ◎ピラStretchC 山本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松本 10:50–11:35 Power Waist Shape 奥田 12:00–12:50 ◎ピラLower+ 奥田 13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 松本 17:30–18:00 ◎ピラRefCore 大岡 18:30–19:20 ◎ピラJumpM 奥田 19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大岡 21:10–21:55 Power Basic 大岡

【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+