2026年7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06月18日02:10 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
				08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 松本							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 樋口							08:00–08:30 SP 今本		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 大岡				
	09:30–10:15 Strong Back&Arms 水川	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 松本		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大石	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 樋口	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 水川	09:30–10:15 Strong Back&Arms 水川	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松本	09:20–10:05 Power Basic 大岡		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 松本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 大岡	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 樋口	09:30–10:00 SP 井上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 樋口	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大石		09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 松本	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 樋口	09:30–10:00 SP 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大岡
	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 水川	10:30–11:20 ◎ピラA+ 山本	10:50–11:35 Strong Back&Arms 松本	10:10–11:00 ◎ピラA+ 山本		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大石	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 大岡	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 水川	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 樋口	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 松本	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 大岡		10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 松本	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 大石	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大岡	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大石	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 樋口	10:20–11:05 Power Basic 大岡		10:40–11:10 SP 井上	10:40–11:10 SP 田口	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 水川	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 水川
	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 松本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大石	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 山本	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 大石		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 水川	11:40–12:30 ◎ピラB+ 大岡	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 大岡	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 樋口	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大石	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 樋口		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 大石	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 大岡	11:50–12:40 ◎ピラB+ 大岡	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大石	12:00–12:30 SP 田口	11:30–12:00 SP 今本		11:40–12:30 ◎ピラB+ 大岡	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 田口	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 山本	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 水川
	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 松本	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 山本	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 山本	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 山本		13:10–13:55 Strong Back&Arms 水川	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 大石	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 大岡	13:20–13:50 ◎ピラRefBody 水川		12:50–13:40 ◎ピラA+ 山本		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 大石	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 大石	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 松本	13:10–13:40 SP 井上	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 田口	12:30–13:00 ◎ピラRefBody 水川		13:00–13:30 SP 井上	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 樋口		13:10–13:40 SP 山本
				13:40–14:25 Boost Upper&Lower 水川							14:10–14:40 ◎ピラChestSR 山本							13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 水川		14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 松本				
				14:50–15:20 ◎ピラStretchC 山本							15:10–15:55 Strong Back&Arms 松本							14:50–15:20 SP 今本		15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 水川				
				15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 水川							16:30–17:00 ◎ピラRefBody 松本							15:50–16:35 Strong Hip&Legs 松本		16:40–17:10 SP 井上				
	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 大岡	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 大岡	17:30–18:15 Power Basic 大岡	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 大石		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 樋口	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 松本	17:30–18:15 Strong Back&Arms 松本	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 大岡		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 山本		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 樋口	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 水川	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 松本	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 大岡	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 松本	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 松本		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 水川	17:30–18:00 SP 田口	●17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 大石	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 松本
	18:30–19:20 ◎ピラB+ 大岡	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 大岡	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 樋口			18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 樋口	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 松本	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 松本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大岡	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 山本			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 水川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大石	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 松本	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 大岡	19:00–19:30 SP 田口			18:35–19:20 Power Basic 大岡	19:00–19:30 SP 井上	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 松本
	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 松本	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 大石	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 樋口			20:10–20:40 ◎ピラRefBody 水川	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 樋口	19:40–20:30 ◎ピラB+ 大岡	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 水川			20:00–20:30 ◎ピラRefBody 水川	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 水川	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 水川	20:00–20:45 Strong Back&Arms 松本	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 松本			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 大石	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 大岡	20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 山本
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大石	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大岡			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 樋口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 樋口	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 松本	21:00–21:50 ◎ピラA+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 水川			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 樋口	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 水川	21:10–21:55 Strong Back&Arms 水川	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 松本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大石	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大岡	21:20–21:50 SP 山本

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:00-08:45 Strong Hip&Legs 水川	定休日	09:30-10:00 SP 井上	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 水川	09:30-10:00 SP 山本
09:10-09:40 SP 栗山		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松本	10:50-11:20 SP 今本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水川	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口
10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 大岡	12:10-12:40 SP 山本	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 今本	12:10-12:40 SP 山本	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口
11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 栗山		13:10-13:40 SP 井上	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山本	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水川
12:30-13:15 Boost Upper&Lower 大岡		17:40-18:25 Boost Upper&Lower 大石	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 井上	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大岡	17:40-18:10 SP 山本	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 水川
13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 水川		18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水川	●18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	19:00-19:30 SP 井上
15:00-15:30 SP 栗山		19:50-20:35 Strong Hip&Legs 水川	20:00-20:30 SP 井上	20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大岡	20:00-20:45 Strong Back&Arms 松本	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大岡
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 樋口	21:00-21:45 Power Basic 大岡	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松本	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大岡
17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 樋口						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
16(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
17(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田口智子
17(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田口智子
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今本瑠莉亜
18(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今本瑠莉亜
18(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今本瑠莉亜
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
20(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
20(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
21(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	田口智子
21(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田口智子
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
22(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
24(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
24(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
25(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗山紗央里
25(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗山紗央里
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
27(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今本瑠莉亜
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
30(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本文香
31(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上侑香

◎ … 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+