2026年9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09月10日02:02 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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ChestSR 山本	定休日						08:00-08:45 Power Basic 大岡	定休日				臨時休業		08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 春山	定休日	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 奥田	08:00-08:30 ◎ピラcore 奥田	08:00-08:50 ◎ピラB+ 大岡	定休日
					09:00-09:50 ◎ピラLower+ 春山							09:10-10:00 ◎ピラLower+ 樋口							09:20-09:50 ◎ピラcore 奥田		09:00-09:50 ◎ピラJumpM 奥田	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 栗山	09:20-09:50 SP 山本	
	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 井上	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 奥田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 樋口			09:30-10:00 ◎ピラcore 山本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 樋口	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 井上	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 大岡	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 栗山			09:30-10:00 ◎ピラChestSR 山本	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 大岡	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 樋口		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 井上						
					10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 春山														10:10-11:00 ◎ピラB+ 大岡		10:20-10:50 SP 樋口	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 山本			
	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 山本	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 春山	●10:40-11:30 ◎ピラLower+ 大岡	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 奥田			10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 奥田	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 山本	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 栗山	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 奥田	10:30-11:00 ◎ピラcore 山本	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 栗山		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 樋口	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 奥田	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 春山		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 樋口					10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 大岡	
					11:10-11:40 ◎ピラcore 奥田																11:20-12:10 ◎ピラLower+ 樋口	11:20-12:05 Strong Back&Arms 樋口		
	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 奥田	11:30-12:15 Ex45ピラRefCore 井上	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 山本	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 奥田			●11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大岡	11:50-12:40 ◎ピラA+ 山本	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 栗山	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 山本	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 奥田	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 大岡		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 樋口	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 大岡	11:50-12:20 SP 春山		11:50-12:35 Strong Back&Arms 樋口	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 大岡				11:40-12:10 ◎ピラStretchC 山本	
					12:10-13:00 ◎ピラA+ 山本																			
	12:50-13:20 ◎ピラcore 奥田	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 樋口	12:50-13:20 ◎ピラcore 山本	12:50-13:35 Power Waist Shape 大岡					12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 樋口		12:50-13:35 Power Waist Shape 山本	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 大岡			12:50-13:40 ◎ピラA+ 山本	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 大岡			12:40-13:10 SP 奥田		12:40-13:10 ◎ピラRefCore 大岡	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 山本	12:40-13:10 SP 栗山	
					13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 樋口		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 大岡	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 大岡						13:10-13:40 ◎ピラcore 奥田					13:10-13:40 SP 奥田					
												13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 樋口							13:40-14:10 ◎ピラChestSR 奥田		13:40-14:25 Power Waist Shape 大岡	13:40-14:10 SP 栗山	13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 栗山	
					14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 樋口							15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 栗山							14:40-15:30 ◎ピラLower+ 春山		15:00-15:30 SP 樋口	14:40-15:30 ◎ピラA+ 栗山	14:40-15:10 ◎ピラcore 山本	
												16:00-16:30 ◎ピラcore 山本							16:00-16:30 SP 山本		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 大岡	●16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 樋口	15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 栗山	
					16:10-16:55 Power Basic 春山																			
					17:20-17:50 ◎ピラStretchC 山本							17:00-17:50 ◎ピラA+ 山本							17:00-17:50 ◎ピラA+ 山本		17:20-17:50 ◎ピラChestSR 奥田	17:20-17:50 SP 奥田	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 樋口	
	17:40-18:10 ◎ピラControlF 井上	17:40-18:10 ◎ピラcore 山本	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 奥田	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 大岡			17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 山本	17:40-18:10 ◎ピラcore 山本	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 樋口	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 栗山	17:40-18:30 ◎ピラB+ 大岡			17:40-18:25 Strong Hip&Legs 樋口	17:40-18:10 ◎ピラcore 奥田	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 春山		17:40-18:25 Ex45ピラRefCore 井上						
	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 井上	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 山本	18:40-19:25 Power Waist Shape 春山	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 樋口			19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 奥田	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 大岡	18:50-19:35 Ex45ピラRefCore 井上	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 樋口	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 栗山			19:00-19:30 ◎ピラChestSR 奥田	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 春山	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 大岡		19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 樋口						
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山本	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 春山	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 大岡	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 奥田			20:00-20:50 ◎ピラLower+ 大岡	●20:00-20:50 ◎ピラB+ 大岡	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 樋口	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 栗山	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 栗山			20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 山本	●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大岡	20:00-20:30 SP 樋口		20:20-20:50 SP 奥田						
	●21:00-21:50 ◎ピラB+ 大岡	21:00-21:50 ◎ピラB+ 大岡	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 奥田	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 奥田			21:20-21:50 ◎ピラChestSR 山本	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 樋口	21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 井上	21:00-21:45 Power Basic 栗山	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 山本			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00-21:50 ◎ピラB+ 春山	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 大岡		21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 奥田						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 栗山	定休日			
09:30-10:00 ◎ピラcore 奥田	09:20-09:50 ◎ピラPerBackBody 井上		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 井上	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 樋口	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 田口
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 樋口	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 栗山		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 大岡	10:50-11:20 SP 樋口	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 樋口
11:50-12:20 SP 樋口	11:20-12:10 ◎ピラB+ 大岡		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大岡	11:50-12:35 Strong Back&Arms 樋口	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 樋口
	12:40-13:10 SP 樋口		13:10-13:40 SP 田口		13:10-13:40 SP 奥田
	13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 樋口				
	15:00-15:30 ◎ピラControlF 井上				
	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 大岡				
	17:20-17:50 SP 奥田		17:40-18:25 Ex45ピラRefCore 井上	17:40-18:10 SP 山本	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 奥田
18:40-19:10 SP 山本			19:00-19:30 SP 田口	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 大岡	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 田口
19:40-20:30 ◎ピラA+ 栗山			20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 田口	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 田口	20:20-20:50 ◎ピラRefBody 樋口
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大岡			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 奥田	21:15-21:45 ◎ピラRefCore 田口	21:20-21:50 SP 田口

【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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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

【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(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	春山さくら
16(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	樋口礼華
18(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
18(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
19(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
19(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
21(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	樋口礼華
21(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	樋口礼華
22(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗山紗央里
22(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
23(水)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
23(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗山紗央里
25(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	樋口礼華
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
26(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	樋口礼華
26(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
28(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田口智子
28(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田口智子
29(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	樋口礼華
29(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
30(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
30(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田口智子

◎ … 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+