2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 布施店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 鈴木						08:00-08:50 ◎ビラA+ 橋本	定休日	08:00-08:30 ◎ビラRefBody 鈴木					08:00-08:30 ◎ビラRefCore 久安	定休日						08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 清田
				09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 橋本	09:30-10:00 Rin-Ballet 荒木	09:30-10:20 ◎ビラB+ 辻	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久安	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 鈴木	09:20-09:50 ◎ビラBackStyle 橋本		09:10-10:00 ◎ビラH&L+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐野	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 橋本	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 橋本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久安	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 久安		09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 清田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 木本	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 橋本	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 米澤	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 清田	09:20-09:50 ◎ビラBackStyle 清田
				10:40-11:10 ◎ビラHipLine 橋本	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 辻	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 辻	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 辻	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 鈴木	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 佐野	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 辻		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 久安	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 木本	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 橋本	10:50-11:20 ◎ビラControlF 橋本	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 久安	10:20-11:10 ◎ビラB+ 久安		10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 清田	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 岡	10:50-11:20 ◎ビラcore 橋本	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 米澤	10:40-11:30 ◎ビラJumpM 清田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 辻
				11:40-12:10 ◎ビラStretchC 橋本	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 辻	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 木本	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 辻	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 佐野	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 久安	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 辻		11:50-12:20 ◎ビラRefCore 久安	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 鈴木	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 辻	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 荒木	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 鈴木	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 荒木		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 辻	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 岡	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岡本	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 米澤	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 清田	11:40-12:30 ◎ビラB+ 辻
				13:50-14:20 ◎ビラRefBody 鈴木	13:10-13:40 Rin-Ballet 荒木	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 辻			13:10-14:00 ◎ビラLower+ 佐野	13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 鈴木		14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 久安	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 鈴木	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 辻	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 荒木	13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 鈴木	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 辻		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 辻	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 木本	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 橋本	13:10-14:00 ◎ビラB+ 辻		13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 清田
				14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 鈴木	14:10-14:40 Cardio Reform Blast 荒木	14:30-15:00 ◎ビラRefBody 鈴木			14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 鈴木	15:10-15:40 ◎ビラRefCore 辻		15:30-16:20 ◎ビラLower+ 久安	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 木本	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 久安	14:30-15:20 ◎ビラB+ 辻	14:50-15:20 ◎ビラRefBody 鈴木	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 辻		14:50-15:20 ◎ビラRefCore 久安					15:20-16:10 ◎ビラLower+ 木本
				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 佐野	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 久安	16:00-16:30 ◎ビラRefCore 辻	16:40-17:10 ◎ビラRefCore 久安		15:50-16:20 ◎ビラRefBody 荒木	16:10-17:00 ◎ビラLower+ 鈴木		16:50-17:20 ◎ビラChestSR 橋本	15:50-16:20 ◎ビラRefBody 鈴木	16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 久安	15:50-16:20 Rin-Ballet 荒木	16:20-16:50 Cardio Reform Blast 荒木	15:10-16:00 ◎ビラB+ 辻		●15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 久安	16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 清田	15:40-16:10 ◎ビラControlF 橋本	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 橋本		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 木本
				17:30-18:20 ◎ビラLower+ 佐野	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 木本	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 佐野	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 佐野	17:20-18:10 ◎ビラB+ 久安	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 鈴木		17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 橋本	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 佐野	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 久安	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 鈴木	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 辻	16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 辻		17:10-18:00 ◎ビラB+ 久安	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 清田	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 辻	17:20-17:50 ◎ビラcore 橋本		
					19:10-20:00 ◎ビラB+ 久安	18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 橋本	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 佐野	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 橋本	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 久安			19:30-20:20 ◎ビラB+ 久安	19:30-20:00 Rin-Ballet 荒木	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 鈴木	18:40-19:30 ◎ビラB+ 辻	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 木本		18:30-19:00 ◎ビラRefCore 久安	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 辻	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 岡本	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 木本	18:20-18:50 ◎ビラStretchC 橋本	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 辻
					20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 久安	19:20-20:10 ◎ビラJumpM 橋本	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 橋本	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 辻	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 荒木			20:50-21:20 ◎ビラRefCore 久安	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 荒木	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 辻	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 清田			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 木本	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 辻	19:00-19:50 ◎ビラB+ 辻	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 木本	19:20-20:10 ◎ビラA+ 橋本	
						20:40-21:30 ◎ビラLower+ 鈴木	21:00-21:30 ◎ビラControlF 橋本	20:40-21:30 ◎ビラB+ 辻	21:00-21:30 ◎ビラcore 荒木						21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 清田			20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 木本	20:40-21:30 ◎ビラA+ 清田	20:20-21:10 ◎ビラLower+ 辻	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 橋本	20:40-21:10 ◎ビラChestSR 橋本	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 久安 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 久安 12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 清田 13:10-14:00 ◎ピラJumpM 清田 14:30-15:00 ◎ピラRefCore 久安 16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 木本 18:00-18:50 ◎ピラLower+ 木本 19:20-20:10 ◎ピラB+ 辻 20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 辻	09:30-10:00 ◎ピラControlF 橋本 10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 橋本 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 清田 12:50-13:40 ◎ピラB+ 清田 14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 清田 15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 鈴木 17:00-17:50 ◎ピラB+ 辻 18:20-18:50 ◎ピラRefCore 久安 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 久安 20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 久安	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 鈴木 10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 清田 11:50-12:40 ◎ピラA+ 橋本 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 久安 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 橋本 21:00-21:30 ◎ピラcore 橋本	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 辻 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 辻 11:50-12:20 ◎ピラRefBody 鈴木 12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 鈴木 16:40-17:10 ◎ピラChestSR 橋本 17:40-18:10 ◎ピラStretchC 橋本 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 木本 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 清田 21:00-21:30 ◎ピラHipLine 清田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 久安 10:50-11:40 ◎ピラB+ 久安 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 辻 13:30-14:00 ◎ピラRefCore 久安 14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 鈴木 16:00-16:30 ◎ピラcore 清田 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 鈴木 18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 清田 19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 鈴木 20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 久安 09:20-10:10 ◎ピラB+ 辻 10:40-11:10 ◎ピラRefCore 辻 14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 久安 15:40-16:30 ◎ピラJumpM 橋本 17:00-17:30 Rin-Ballet 荒木 18:00-18:30 Cardio Reform Blast 荒木

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+