2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 六甲道店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月21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(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H&L+ 前田						08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 丸山	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB+ 長原					08:00-08:30 ◎ビラcore 若松	定休日						08:00-08:50 ◎ビラA+ 長原
				09:30-10:20 ◎ビラJumpM 星野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 若松	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 丸山	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 前田	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 前田	09:30-10:00 ◎ビラcore 若松	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 丸山		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 長原	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 前田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 前田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 丸山	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 星野	09:10-10:00 ◎ビラLower+ 若松		09:30-10:00 ◎ビラcore 若松	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 星野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 長原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 亀之園	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 若松	09:30-10:00 ◎ビラControlF 長原
				11:00-11:30 ◎ビラChestSR 星野	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 若松	11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 若松	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 前田	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 前田	10:40-11:30 ◎ビラB+ 若松	11:00-11:50 ◎ビラA+ 長原		11:00-11:50 ◎ビラLower+ 丸山	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 前田	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 前田	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 丸山	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 丸山	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 若松		10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 丸山	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 丸山	11:00-11:30 ◎ビラControlF 長原	11:00-11:30 ◎ビラRefBody 亀之園	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 若松	10:40-11:10 ◎ビラcore 若松
													11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 長原											11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 若松
				12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 前田	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 丸山	12:10-12:40 ◎ビラcore 若松	12:30-13:20 ◎ビラB+ 若松	12:10-13:00 ◎ビラJumpM 星野	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 長原	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 星野		12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 丸山	12:40-13:30 ◎ビラB+ 長原	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 星野	12:30-13:20 ◎ビラA+ 長原	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 丸山	12:10-13:00 ◎ビラB+ 前田		12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 丸山	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 丸山	12:10-13:00 ◎ビラJumpM 星野	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 丸山	12:30-13:20 ◎ビラB+ 前田	
				13:40-14:30 ◎ビラLower+ 長原	14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 丸山	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 丸山	14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 若松	13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 丸山	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 若松			14:00-14:30 ◎ビラControlF 長原		13:40-14:10 ◎ビラPerBackBody 星野	14:00-14:50 ◎ビラB+ 前田	13:40-14:30 ◎ビラB+ 長原		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 若松	13:40-14:10 ◎ビラPerBackBody 星野	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 前田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 丸山	14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 前田	
				15:10-15:40 ◎ビラPerBackBody 長原			15:10-15:40 ◎ビラRefBody 丸山			14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 前田		15:10-16:00 ◎ビラJumpM 星野		14:50-15:20 ◎ビラRefCore 前田			14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 前田							14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 長原
				16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 若松						16:20-16:50 ◎ビラControlF 長原		16:30-17:00 ◎ビラChestSR 星野					16:00-16:50 ◎ビラLower+ 丸山							16:20-17:10 ◎ビラB+ 前田
				17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 若松	17:10-18:00 ◎ビラB+ 前田	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 長原	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 丸山			17:30-18:20 ◎ビラB+ 長原		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 丸山			17:10-18:00 ◎ビラB+ 長原		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 丸山			16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 若松		17:10-18:00 ◎ビラA+ 長原	16:50-17:40 ◎ビラJumpM 星野	
								18:00-18:50 ◎ビラB+ 前田	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 長原				18:20-19:10 ◎ビラB+ 若松	18:00-18:50 ◎ビラJumpM 星野		18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 丸山			18:00-18:50 ◎ビラB+ 若松	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 前田	18:20-18:50 ◎ビラChestSR 星野			17:50-18:20 ◎ビラRefCore 前田
					18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 前田	18:40-19:10 ◎ビラControlF 長原	18:40-19:10 ◎ビラcore 若松								18:40-19:10 ◎ビラControlF 長原						18:40-19:10 ◎ビラRefBody 丸山		18:20-18:50 ◎ビラChestSR 星野	
								19:30-20:20 ◎ビラLower+ 丸山					19:50-20:20 ◎ビラTotalBody 若松	19:30-20:20 ◎ビラB+ 若松		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 長原			19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 前田		19:30-20:20 ◎ビラB+ 前田		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 丸山	
					20:10-20:40 ◎ビラChestSR 星野	19:50-20:40 ◎ビラJumpM 星野	19:50-20:20 ◎ビラControlF 長原		19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 長原						19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 前田					19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 前田		19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 長原		
					21:20-21:50 ◎ビラRefCore 前田	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 星野	21:00-21:50 ◎ビラA+ 長原	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 丸山	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 前田				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 丸山	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 若松	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 前田	21:00-21:50 ◎ビラA+ 長原			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 前田	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 若松	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 前田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 長原	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 丸山	

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	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 星野	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 前田	09:00-09:30 ◎ピラcore 若松	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 星野	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 若松	08:00-08:50 ◎ピラB+ 前田
	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 若松	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 前田	10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 若松	10:40-11:30 ◎ピラA+ 長原	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 若松	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 前田
	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 丸山	12:30-13:00 ◎ピラControlF 長原	11:20-12:10 ◎ピラJumpM 星野	12:10-13:00 ◎ピラB+ 長原	12:10-13:00 ◎ピラJumpM 星野	11:00-11:50 ◎ピラJumpM 星野
	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 丸山	13:40-14:30 ◎ピラB+ 長原	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 若松		13:40-14:10 ◎ピラChestSR 星野	12:30-13:00 ◎ピラPerBackBody 星野
						14:00-14:50 ◎ピラLower+ 前田
						15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 丸山
		17:10-17:40 ◎ピラRefBody 丸山				17:00-17:30 ◎ピラControlF 長原
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 丸山	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 長原	18:20-19:10 ◎ピラA+ 長原	18:40-19:10 ◎ピラControlF 長原	18:20-18:50 ◎ピラcore 若松	18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 長原
	19:50-20:20 ◎ピラcore 若松	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 前田	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 前田	19:50-20:40 ◎ピラB+ 若松	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 丸山	
	21:00-21:50 ◎ピラB+ 若松	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 丸山	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 丸山	21:20-21:50 ◎ピラcore 若松	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 丸山	

【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

◎ … 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+