2026年2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02月27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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	-	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
	定休日	09:30-10:00 ◎ビラControlF 長原	09:30-10:00 Rin-Ballet 長原	09:30-10:15 Power Basic 前田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 前田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 丸山	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 丸山	定休日	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 茂森	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 壷井	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 丸山	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 長原	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 前田	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 前田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 茂森	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 丸山	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 西野	10分 09:30-10:00 Cardio Reform Blast 長原	09:30-10:15 Power Basic 西野	08:00-08:30 ◎ビラRefBody 丸山	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB+ 前田	
		10:40-11:30 ◎ビラB+ 長原	10:40-11:30 ◎ビラJumpM 茂森	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 長原	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 前田	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 丸山	11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 西野		10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 茂森	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 壷井	10分 10:40-11:10 Cardio Reform Blast 茂森	10:10-10:40 ◎ビラControlF 長原	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 前田	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 西野		11:00-11:30 ◎ビラRefBody 前田	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 丸山	11:00-11:50 ◎ビラA+ 茂森	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 西野	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 西野	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野		11:00-11:30 ◎ビラPerBackBody 長原	10:40-11:10 ◎ビラHipLine 茂森
		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 前田	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 茂森	12:00-12:30 Rin-Ballet 茂森	12:30-13:00 ◎ビラPerBackBody 長原	12:30-13:00 ◎ビラPerBackBody 長原	10分 12:10-12:40 Rin-Ballet 茂森		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 前田	12:30-13:20 ◎ビラA+ 茂森	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 茂森	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 西野	12:30-13:15 Power Basic 西野	12:30-13:15 Power Basic 長原		12:10-13:00 ◎ビラB+ 前田	12:30-13:20 ◎ビラA+ 長原	10分 12:30-13:00 Rin-Ballet 茂森	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 西野	12:30-13:00 ◎ビラBackStyle 茂森	12:10-13:00 ◎ビラB+ 西野		12:10-13:00 ◎ビラA+ 長原	11:50-12:35 Power Basic 前田
		13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 丸山		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 長原	13:40-14:25 Boost Upper&Lower 長原	13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 前田	13:20-13:50 ◎ビラChestSR 茂森		13:20-14:10 ◎ビラB+ 前田	10分 14:00-14:30 Rin-Ballet 茂森		12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 丸山	13:50-14:20 ◎ビラControlF 長原			13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 前田		13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 丸山	13:00-13:50 ◎ビラA+ 長原	10分 13:40-14:10 Rin-Ballet 長原			13:30-14:20 ◎ビラLower+ 前田	
		16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 前田	16:30-17:20 ◎ビラB+ 長原			16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 西野	15:00-15:30 ◎ビラHipLine 茂森		15:40-16:10 ◎ビラRefCore 前田	16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 西野	14:40-15:25 Boost Upper&Lower 長原 / 16:00-16:50 ◎ビラA+ 長原		15:00-15:50 ◎ビラB+ 西野	10分 15:10-15:40 Rin-Ballet 長原 / 16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 西野		13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 前田	16:50-17:40 ◎ビラB+ 長原	17:10-17:40 ◎ビラcore 西野	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 長原	16:30-17:20 ◎ビラB+ 長原	15:00-15:30 ◎ビラBackStyle 茂森		10分 15:00-15:30 Cardio Reform Blast 長原	
		18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 前田	18:00-18:50 ◎ビラA+ 長原	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 丸山	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 前田	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 西野	16:10-16:55 Power Basic 西野 / 17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 西野		16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 西野	17:20-17:50 ◎ビラcore 西野	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 丸山		16:50-17:40 ◎ビラLower+ 丸山	17:30-18:20 ◎ビラB+ 長原		10分 17:30-18:00 Rin-Ballet 長原					16:10-16:55 Power Basic 前田 / 17:30-18:20 ◎ビラLower+ 前田		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 西野 / 17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 西野	
		19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 丸山	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 丸山	19:50-20:40 ◎ビラB+ 西野	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 西野	19:40-20:25 Power Basic 前田			18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 丸山 / 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 西野	18:30-19:15 Power Basic 前田 / 19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 前田		10分 18:20-18:50 Cardio Reform Blast 茂森 / 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 前田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 丸山 / 10分 19:50-20:20 Cardio Reform Blast 長原			18:40-19:10 ◎ビラControlF 長原 / 19:50-20:20 ◎ビラcore 西野	18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 長原 / 19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 前田	18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 西野 / 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 丸山	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 丸山 / 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 丸山	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 長原 / 19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 前田			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 前田 / 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 西野
		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 丸山	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 丸山	21:20-21:50 ◎ビラcore 西野	21:00-21:50 ◎ビラB+ 西野	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 前田			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 西野	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 西野		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 前田	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 長原			21:00-21:45 Power Basic 西野	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 前田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 丸山	21:00-21:50 ◎ビラB+ 前田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 前田				21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 西野

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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+ 前田
		09:00-09:30 ◎ピラcore 西野	
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 丸山	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 前田		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 前田
		10:10-11:00 ◎ピラB+ 西野	
11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 丸山	10分 11:00-11:30 Rin-Ballet 長原		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 西野
		11:40-12:25 Boost Upper&Lower 前田	
12:30-13:00 ◎ピラControlF 長原	12:10-12:55 Power Basic 長原		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 西野
		13:00-13:30 ◎ピラHipLine 茂森	
13:40-14:30 ◎ピラB+ 長原	13:30-14:00 ◎ピラChestSR 茂森		
			14:40-15:25 Power Basic 西野
			16:00-16:50 ◎ピラA+ 長原
	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 丸山		
			17:30-18:20 ◎ピラJumpM 茂森
18:30-19:15 Boost Upper&Lower 丸山	18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 茂森	10分 18:20-18:50 Cardio Reform Blast 茂森	
19:50-20:20 Cardio Reform Blast 長原	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 丸山	19:30-20:20 ◎ピラB+ 長原	
21:00-21:50 ◎ピラB+ 西野	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 丸山	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 長原	

【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
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	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
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+