2026年5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04月28日02:06 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。

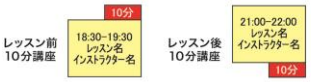
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 前田		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 谷部	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 茂森	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 田村			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 田村							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 衣畑							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 田村	
					09:00–09:30 ◎ピラChestSR 茂森																			
	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 茂森	09:30–10:15 Strong Back&Arms 前田		09:30–10:20 ◎ピラB+ 谷部		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長原	09:30–10:00 ◎ピラcore 前田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田村		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 衣畑	09:30–10:00 Rin–Ballet 茂森	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長原	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 長原	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 前田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 衣畑		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 前田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 衣畑	09:30–10:00 ◎ピラControlF 長原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 堀井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堀井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 田村	
	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 茂森	10:50–11:20 ◎ピラControlF 長原			10:10–11:00 ◎ピラLower+ 長原	10:50–11:20 Rin–Ballet 茂森	10:50–11:40 ◎ピラA+ 長原	10:40–11:30 ◎ピラB+ 前田			10:40–11:30 ◎ピラLower+ 衣畑	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 茂森			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 前田				10:40–11:25 Power Basic 長原				
				09:30–10:20 ◎ピラB+ 谷部		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長原	09:30–10:00 ◎ピラcore 前田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田村		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 衣畑	09:30–10:00 Rin–Ballet 茂森	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長原	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 長原	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 前田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 衣畑		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 前田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 衣畑	09:30–10:00 ◎ピラControlF 長原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 堀井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堀井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 田村	
	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 長原	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 石田		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 長原	11:40–12:10 Rin–Ballet 長原	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 茂森	12:10–12:40 Rin–Ballet 茂森	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 長原	12:20–12:50 ◎ピラcore 前田		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 衣畑	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 松崎	11:00–11:30 Rin–Ballet 長原	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 長原	11:00–11:30 Rin–Ballet 長原	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 長原		11:00–11:45 Strong Hip&Legs 前田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 衣畑	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 田村	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 堀井	11:00–11:45 Power Basic 長原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 衣畑	
	12:50–13:40 ◎ピラB+ 長原	14:40–15:30 ◎ピラB+ 石田	定休日	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 長原	14:50–15:20 ◎ピラStretchC 長原	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 田村	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 茂森	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 長原	15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 前田	定休日	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 田村	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 衣畑	13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 松崎	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 茂森	12:20–13:10 ◎ピラJumpM 茂森	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 田村	定休日	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 衣畑	12:30–13:20 ◎ピラA+ 長原	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 田村	12:30–13:00 ◎ピラcore 前田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 衣畑	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 衣畑	定休日
											13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 田村			13:20–13:50 Rin–Ballet 茂森	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 茂森			13:50–14:40 ◎ピラLower+ 衣畑	14:00–14:30 ◎ピラStretchC 長原		13:40–14:10 ◎ピラChestSR 茂森	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 衣畑		
		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 衣畑		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 前田	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 田村	16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 前田			16:00–16:50 ◎ピラLower+ 長原						16:40–17:30 ◎ピラLower+ 田村	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 田村			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 堀井					16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 前田	
	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 田村						17:00–17:50 ◎ピラLower+ 田村	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 衣畑				17:10–17:40 ◎ピラRefBody 前田	17:20–17:50 ◎ピラcore 前田					17:00–17:45 Boost Upper&Lower 衣畑			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 前田	17:10–17:40 Rin–Ballet 長原		
		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 衣畑		17:30–18:15 Power Basic 前田	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 田村	17:30–18:15 Power Waist Shape 前田			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 長原		17:50–18:20 ◎ピラcore 前田					17:30–18:15 Strong Hip&Legs 長原							17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 前田	
	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 田村						18:20–18:50 ◎ピラControlF 長原	18:15–19:00 Power Waist Shape 長原				18:20–19:05 Power Waist Shape 前田	18:20–19:05 Power Basic 前田	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 茂森	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 田村			18:20–18:50 ◎ピラRefBody 亀之園	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 堀井	18:20–18:50 Cardio Reform Blast 長原			18:20–18:50 ◎ピラStretchC 長原	
											19:00–19:50 ◎ピラB+ 前田										18:50–19:40 ◎ピラLower+ 田村			
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 衣畑						19:30–20:20 ◎ピラLower+ 田村	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 衣畑				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田村	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田村	19:50–20:20 Cardio Reform Blast 茂森	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 前田			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 堀井	19:40–20:25 Strong Back&Arms 前田	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 衣畑			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 前田	
											20:20–20:50 Rin–Ballet 茂森										20:20–20:50 Rin–Ballet 茂森			
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 衣畑						21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 田村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 衣畑			21:20–21:50 ◎ピラChestSR 茂森	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 田村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 田村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 長原	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 田村			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 堀井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 前田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 衣畑	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 茂森	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 前田	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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B&A+ 長原	
					09:20–09:50 ◎ピラStretchC 長原	
09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田村	09:30–10:00 ◎ピラcore 前田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 前田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 前田	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 長原		
				10:30–11:00 ◎ピラRefCore 長原	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 前田	
10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田村	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 前田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 前田	10:40–11:30 ◎ピラB+ 前田			
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田村			11:40–12:30 ◎ピラLower+ 堀井	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 前田	
12:10–12:55 Power Basic 前田		12:30–13:20 ◎ピラB+ 長原	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 長原			
13:20–13:50 Cardio Reform Blast 茂森	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 田村		13:40–14:10 ◎ピラControlF 長原	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 堀井		
		14:00–14:50 ◎ピラA+ 長原				定休日
					15:10–15:40 Rin-Ballet 長原	
			16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 池原	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 田村	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 堀井	
	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 堀井	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 堀井				
17:40–18:10 ◎ピラStretchC 長原					17:30–18:20 ◎ピラLower+ 堀井	
			18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 池原	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 田村		
18:40–19:30 ◎ピラLower+ 前田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堀井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 堀井				
			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 衣畑	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 衣畑		
20:00–20:30 Rin-Ballet 茂森	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 亀之園	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 池原				
21:00–21:45 Strong Hip&Legs 長原	21:20–21:50 ◎ピラcore 前田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 池原	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 衣畑	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 衣畑		

【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	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
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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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）



【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+