2026年6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06月04日02:04 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24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	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B&A+ 矢部							08:00-08:50 ◎ピラLower+ 衣畑							08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 茂森					
																				09:00-09:30 Rin-Ballet 茂森				
	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 前田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 堀井	09:30-10:20 ◎ピラA+ 前田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 田村	09:30-10:00 Rin-Ballet 茂森	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 堀井		09:30-10:15 Power Basic 長原	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 長原	09:30-10:00 ◎ピラControlF 矢部	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 矢部	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 衣畑		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 田村	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 田村	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 長原	09:30-10:20 ◎ピラB+ 衣畑	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 長原			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 衣畑	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 衣畑	09:30-10:15 Power Basic 長原
	10:40-11:10 Cardio Reform Blast 茂森	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 堀井	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 長原	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 田村	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 茂森	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 堀井		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 衣畑	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 長原	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 矢部	11:00-11:50 ◎ピラA+ 前田	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 矢部	10:40-11:25 Power Basic 矢部		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田村	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 田村	10:40-11:10 ◎ピラStretchC 長原	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 衣畑	10:40-11:10 Rin-Ballet 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Lower+ 衣畑	10:50-11:20 Rin-Ballet 長原
	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 茂森		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 長原	12:20-12:50 ◎ピラcore 前田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 田村	12:10-12:40 ◎ピラControlF 矢部		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 長原	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 茂森	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 田村	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 茂森	12:30-13:00 Rin-Ballet 長原	12:00-12:30 ◎ピラControlF 矢部		12:10-12:40 ◎ピラControlF 矢部	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 堀井	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 矢部	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 矢部	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 茂森	11:30-12:00 ◎ピラControlF 長原		12:00-12:30 Cardio Reform Blast 茂森	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 田村	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 田村
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 堀井	●13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 堀井	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 茂森	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 前田	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 田村	13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 田村		13:30-14:00 Cardio Reform Blast 長原	13:10-13:40 Rin-Ballet 茂森	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 田村	13:40-14:10 Cardio Reform Blast 茂森	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 長原	13:30-14:00 Rin-Ballet 長原		13:10-13:40 ◎ピラHipLine 矢部	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 矢部	13:00-13:30 ◎ピラChestSR 茂森			13:30-14:20 ◎ピラB+ 衣畑		13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 矢部	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 田村	
	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 堀井	15:00-15:50 ◎ピラB+ 衣畑	●14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 堀井	14:50-15:20 ◎ピラPerBackBody 矢部		14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 田村	定休日			14:50-15:20 ◎ピラPerBackBody 矢部		15:00-15:30 ◎ピラPerBackBody 矢部	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 長原	定休日		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 堀井	14:40-15:25 Power Basic 長原	14:00-14:30 ◎ピラcore 前田	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 長原		定休日	14:20-14:50 ◎ピラHipLine 矢部		
	15:30-16:00 ◎ピラControlF 矢部				16:00-16:30 ◎ピラControlF 長原	16:20-16:50 ◎ピラControlF 前田		15:40-16:25 Boost Upper&Lower 前田		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 堀井	16:50-17:20 ◎ピラPerBackBody 茂森		16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 田村		15:30-16:00 ◎ピラControlF 前田	15:10-15:55 Power Basic 矢部	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 矢部	15:30-16:20 ◎ピラB+ 衣畑			16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 茂森	
	16:40-17:25 Power Waist Shape 矢部	16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 田村	16:10-16:40 Rin-Ballet 茂森	16:50-17:40 ◎ピラB+ 衣畑	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 衣畑			17:00-17:50 ◎ピラB+ 衣畑	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 衣畑			16:50-17:40 ◎ピラLower+ 堀井							16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 前田	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 堀井				
			17:20-17:50 Cardio Reform Blast 長原			17:30-18:20 ◎ピラB+ 前田							17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 田村		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 衣畑	17:30-18:00 Cardio Reform Blast 茂森				17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 堀井		17:20-18:05 Strong Hip&Legs 前田	17:30-18:00 Rin-Ballet 茂森	
	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 衣畑	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 田村	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 茂森	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 堀井	18:20-19:05 Power Basic 長原			18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 田村	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 衣畑	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 堀井	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 堀井	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 堀井			19:00-19:50 ◎ピラLower+ 衣畑	18:40-19:10 Rin-Ballet 長原	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 堀井	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 田村	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 田村			18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 長原	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 前田	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 田村
	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 衣畑	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 衣畑	●19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 堀井	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 矢部	19:40-20:10 ◎ピラStretchC 長原			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 堀井	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 前田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 衣畑	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 堀井	19:50-20:40 ◎ピラB+ 前田			20:20-20:50 Rin-Ballet 長原	19:50-20:20 ◎ピラStretchC 長原	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 堀井	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 田村	19:50-20:20 ◎ピラcore 前田			20:10-20:40 ◎ピラStretchC 長原	19:40-20:30 ◎ピラB+ 前田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 堀井
	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 田村	21:20-21:50 Rin-Ballet 長原	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 堀井	21:20-21:50 ◎ピラHipLine 矢部	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 前田			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 堀井	21:20-21:50 ◎ピラControlF 前田	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 衣畑	21:00-21:50 ◎ピラB+ 衣畑	21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 前田			21:20-21:50 ◎ピラStretchC 長原	21:00-21:50 ◎ピラA+ 前田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 堀井	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 田村	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 前田			21:20-21:50 ◎ピラControlF 前田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 堀井	21:00-21:50 ◎ピラA+ 前田

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 茂森 10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 矢部 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 矢部 12:40–13:10 ◎ピラControlF 長原 17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 矢部 18:45–19:30 Strong Hip&Legs 矢部 20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 長原 21:20–21:50 Cardio Reform Blast 長原	08:00–08:30 ◎ピラcore 前田 09:10–09:40 ◎ピラControlF 前田 10:20–11:10 ◎ピラLower+ 田村 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 長原 13:20–14:10 ◎ピラB+ 衣畑 14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 衣畑 16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 長原 17:50–18:20 Rin-Ballet 長原	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堀井 10:50–11:20 Rin-Ballet 茂森 12:00–12:30 Cardio Reform Blast 茂森 13:00–13:50 ◎ピラLower+ 矢部 17:40–18:10 ◎ピラStretchC 長原 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 長原 20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 衣畑 21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 矢部	09:30–10:20 ◎ピラA+ 前田 10:50–11:40 ◎ピラJumpM 茂森 12:10–12:40 ◎ピラChestSR 茂森 13:20–14:05 Power Basic 矢部 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 矢部 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 田村 19:00–19:30 ◎ピラcore 前田 20:00–20:50 ◎ピラB+ 前田 21:20–21:50 ◎ピラControlF 矢部

【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
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）

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+