2026年8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08月30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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 ◎ビラLower+ 田村							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 衣畑							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 田村							08:00–08:30 SP 茂森		
	09:30–10:00 SP 前田		09:30–10:20 ◎ビラB+ 衣畑	09:30–10:00 SP 茂森	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 前田	09:30–10:00 SP 茂森	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 衣畑	09:30–10:20 ◎ビラB+ 衣畑		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 堀井				09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 衣畑	09:10–10:00 ◎ビラLower+ 田村		09:30–10:00 Rin-Ballet 茂森	09:30–10:00 SP 茂森	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 宮下	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 茂森	09:30–10:15 Strong Back&Arms 堀井	09:10–09:40 ◎ビラHipLine 茂森		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 前田
	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 田村		10:50–11:20 SP 前田	10:20–11:05 Ex45ビラRefCore 茂森	10:30–11:00 SP 前田	10:30–11:00 Rin-Ballet 茂森	11:00–11:50 ◎ビラB+ 衣畑	11:00–11:30 SP 前田		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 堀井				11:00–11:50 ◎ビラLower+ 衣畑	10:40–11:10 SP 前田		10:30–11:00 SP 茂森	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 茂森	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 宮下	10:30–11:00 SP 茂森	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 堀井	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 堀井		10:30–11:00 SP 前田
	12:10–12:40 SP 前田		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 衣畑	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 堀井	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 宮下	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 堀井	12:30–13:00 SP 前田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 堀井		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 衣畑				12:30–13:00 SP 星野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 堀井		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 田村	11:30–12:00 ◎ビラRefBody 田村	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 田村	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 堀井	12:10–12:40 SP 茂森	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 堀井		11:30–12:15 Strong Hip&Legs 田村
	13:20–14:10 ◎ビラB+ 衣畑	定休日	12:50–13:20 ◎ビラcore 前田	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 堀井	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 宮下	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 堀井	13:40–14:10 ◎ビラRefBody 田村	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 堀井	定休日		臨時休業	臨時休業	臨時休業	13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 星野	13:20–14:10 ◎ビラB+ 衣畑	定休日	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 田村	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 前田	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 田村	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 堀井	13:10–13:40 Rin-Ballet 茂森	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 田村	定休日	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 田村
	14:50–15:20 ◎ビラRefCore 衣畑		15:30–16:15 Ex45ビラRefCore 茂森	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 田村		14:30–15:00 SP 前田	14:50–15:20 ◎ビラStretchC 前田	15:10–15:55 Strong Back&Arms 田村						15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 堀井	14:50–15:40 ◎ビラH&L+ 田村		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 堀井					14:50–15:20 ◎ビラRefBody 田村		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 宮下
	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 堀井		16:50–17:20 SP 茂森	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 衣畑	16:50–17:35 Ex45ビラRefCore 茂森	16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 田村	16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 田村	16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 田村		16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 田村				17:10–17:40 SP 前田	16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 堀井		16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 堀井	16:20–16:50 SP 前田	16:20–16:50 SP 前田	16:40–17:10 ◎ビラStretchC 前田		16:00–16:50 ◎ビラB+ 衣畑		16:20–17:05 Power Basic 衣畑
	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 堀井		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 田村	●18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 田村	18:20–18:50 SP 茂森	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 田村	18:10–18:55 Strong Hip&Legs 田村	17:50–18:20 SP 前田		17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 前田				17:50–18:20 SP 前田	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 堀井		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 堀井	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 衣畑		17:40–18:10 SP 前田	17:40–18:10 SP 前田	17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 衣畑		17:40–18:10 Rin-Ballet 茂森
										18:40–19:10 SP 前田				18:20–19:10 ◎ビラLower+ 堀井			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 堀井	18:40–19:30 ◎ビラB+ 衣畑	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 衣畑		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 衣畑		18:40–19:10 SP 茂森
			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 堀井	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 久川	19:30–20:20 ◎ビラB+ 衣畑	19:50–20:20 SP 前田	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 久川			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 久川				19:50–20:40 ◎ビラA+ 前田			19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 衣畑	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 久川	20:00–20:30 SP 前田	20:00–20:50 ◎ビラB+ 衣畑	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 久川			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 堀井
			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 久川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 久川	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 堀井	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 堀井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 久川			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 久川				21:20–21:50 SP 前田			21:00–21:50 ◎ビラB+ 衣畑	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 久川	21:00–21:50 ◎ビラA+ 前田	21:20–21:50 SP 前田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 久川			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 堀井

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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
09:30-10:00 SP 茂森	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宮下	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 堀井	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 久川	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 堀井
10:30-11:00 ◎ピラChestSR 茂森	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮下		10:50-11:20 SP 茂森	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 久川 10:50-11:20 SP 茂森		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 堀井
11:30-12:20 ◎ピラLower+ 田村	12:10-12:40 SP 茂森		11:50-12:20 ◎ピラStretchC 前田	12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 前田		12:20-12:50 SP 前田
12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 田村	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 高山		12:50-13:20 SP 前田	13:10-13:40 SP 前田		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 前田
14:10-15:00 ◎ピラB+ 衣畑	14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 田村			14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 宮永		
15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 衣畑	15:30-16:00 ◎ピラRefBody 田村			15:10-15:40 SP 宮永		15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 衣畑
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 堀井	16:30-17:20 ◎ピラB+ 衣畑		10分 17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 宮永	16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 田村 17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 田村		16:50-17:40 ◎ピラB+ 衣畑
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 堀井	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 衣畑		18:40-19:10 SP 宮永			18:20-18:50 SP 前田
20:10-20:40 SP 前田	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 堀井		19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 衣畑			19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 田村
21:20-21:50 ◎ピラStretchC 前田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 堀井		21:00-21:50 ◎ピラB+ 衣畑			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 田村

【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	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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

【SP:特別レッスン】

♛=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
1(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
3(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
3(月)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
4(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
5(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
5(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
6(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
6(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
6(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
7(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
8(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
8(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
10(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
14(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
14(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
14(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
15(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
15(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
17(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
18(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
18(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
18(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
19(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
19(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
20(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
20(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
20(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
21(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
21(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
22(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
24(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
24(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
25(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
25(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
26(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
28(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
28(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
28(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
29(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	茂森愛里
29(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
29(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
31(月)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ
31(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田つかさ

◎ … 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+