2026年9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26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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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 ◎ビラB&A+ 田村							08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 田村									08:00-08:30 SP 前田	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 堀井	08:00-08:50 ◎ビラB+ 衣畑	
																			08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 堀井					
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 前川	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮下	09:30-10:00 Rin-Ballet 茂森	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 中村	●09:20-10:10 ◎ビラLower+ 田村		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 堀井	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 前川	09:30-10:20 ◎ビラA+ 前田	09:30-10:00 Rin-Ballet 茂森	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中村	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 田村		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 宮下	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 前川		09:30-10:15 Ex45ビラHipLine 茂森	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中村	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 衣畑		09:10-10:00 ◎ビラLower+ 宮下	09:30-10:00 SP 堀井	09:30-10:15 Power Waist Shape 衣畑	
			10:40-11:25 Ex45ビラBackStyle 茂森							10:40-11:25 Ex45ビラHipLine 茂森							10:40-11:10 SP 茂森				10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 宮下			
	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 前川	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 宮下		11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 中村	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 堀井		11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 堀井	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 前川	11:00-11:30 ◎ビラStretchC 前田		11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 中村	11:00-11:30 ◎ビラStretchC 前田		11:00-11:50 ◎ビラLower+ 宮下	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 前川			11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 中村	11:30-12:00 SP 堀井			10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 前川	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 宮下	
										11:50-12:35 Power Waist Shape 衣畑							11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 衣畑				12:00-12:30 SP 堀井	12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 前川		
	12:30-13:00 ◎ビラcore 前田	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 茂森	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 前田	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 前川	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 堀井		12:30-13:00 ◎ビラStretchC 前田	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 堀井	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 堀井		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 中村	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 田村		12:30-13:15 Power Waist Shape 衣畑	12:30-13:00 ◎ビラStretchC 前田			12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 中村	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 田村				12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 宮下	
										13:00-13:50 ◎ビラB+ 衣畑							13:00-13:45 Strong Hip&Legs 田村				13:10-14:00 ◎ビラB+ 衣畑			
	13:40-14:25 Strong Hip&Legs 前田	13:40-14:10 ◎ビラPerBackBody 茂森	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 田村				13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 堀井	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 堀井	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 堀井		14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 衣畑			13:50-14:40 ◎ビラB+ 衣畑	13:40-14:10 ◎ビラcore 前田				13:50-14:20 SP 前田			13:30-14:15 Ex45ビラBackStyle 茂森	13:40-14:10 SP 前田	
				14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 堀井	13:50-14:35 Power Waist Shape 衣畑							14:50-15:20 ◎ビラControlF 前田									14:40-15:25 Power Waist Shape 衣畑	14:50-15:20 SP 茂森		
								15:10-15:55 Strong Hip&Legs 田村	15:10-15:40 ◎ビラControlF 前田										14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 衣畑				15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 田村	
					15:20-15:50 ◎ビラRefCore 衣畑																			
												16:00-16:50 ◎ビラB+ 衣畑									16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 堀井	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 田村		
					16:20-16:50 ◎ビラStretchC 前田														16:20-16:50 SP 前田					
	16:50-17:20 ◎ビラRefBody 堀井						16:50-17:20 ◎ビラControlF 前田		16:50-17:20 ◎ビラRefBody 田村		16:40-17:25 Power Waist Shape 衣畑			16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 田村	16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 堀井			16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 田村					16:30-17:15 Strong Hip&Legs 田村	
			17:10-17:40 ◎ビラChestSR 茂森					17:15-18:00 Boost Upper&Lower 田村																
				17:20-18:05 Power Waist Shape 衣畑	17:30-18:20 ◎ビラA+ 前田					17:40-18:10 Rin-Ballet 茂森		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 衣畑					17:40-18:10 ◎ビラRefBody 堀井		17:30-18:20 ◎ビラA+ 前田		17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 堀井	●17:30-18:20 ◎ビラLower+ 田村		
	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 堀井						18:00-18:50 ◎ビラA+ 前田		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 田村		18:00-18:50 ◎ビラB+ 衣畑				18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 宮下			18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 田村					17:50-18:20 SP 前田	
		18:30-19:15 Ex45ビラHipLine 茂森	18:20-18:50 Rin-Ballet 茂森	18:40-19:30 ◎ビラB+ 衣畑				18:40-19:30 ◎ビラB+ 衣畑		18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 茂森				18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 田村										
	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 田村	19:50-20:20 Rin-Ballet 茂森	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 宮下				19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 衣畑		19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 堀井	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 田村	19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 堀井			19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 堀井	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 宮下		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 宮下	19:30-20:20 ◎ビラB+ 衣畑						
				20:10-20:40 ◎ビラcore 前田				20:10-20:40 ◎ビラStretchC 前田																
	21:00-21:45 Strong Back&Arms 田村	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 堀井	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田村	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 前田			21:00-21:50 ◎ビラB+ 衣畑	21:20-21:50 ◎ビラControlF 前田	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 田村	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 堀井	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 堀井			21:20-21:50 ◎ビラRefBody 堀井	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 堀井		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 宮下	21:00-21:45 Power Waist Shape 衣畑						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 堀井	定休日			
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 中村	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 堀井		09:30-10:00 SP 茂森	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前川	09:30-10:15 Ex45ピラBackStyle 茂森
11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 中村	11:00-11:50 ◎ピラB+ 衣畑		10:40-11:25 Ex45ピラBackStyle 茂森	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 前川	10:50-11:20 SP 茂森
12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 中村	12:30-13:15 Boost Upper&Lower 田村		12:00-12:30 SP 前田	12:10-12:55 Ex45ピラHipLine 茂森	12:00-12:50 ◎ピラA+ 前田
14:00-14:30 ◎ピラRefBody 田村			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 宮下	13:20-13:50 SP 茂森	13:30-14:00 SP 茂森
15:10-16:00 ◎ピラB+ 堀井	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 衣畑		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 衣畑		15:20-16:05 Power Waist Shape 衣畑
	16:20-16:50 ◎ピラRefBody 田村		16:50-17:20 SP 前田		16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 衣畑
17:10-17:40 SP 堀井	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 田村			17:40-18:10 SP 茂森	18:00-18:30 SP 田村
18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 堀井			18:00-18:50 ◎ピラB+ 衣畑	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 衣畑	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 衣畑
19:50-20:20 SP 前田			19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 堀井	20:00-20:30 SP 茂森	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 田村
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 前田			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 田村	21:00-21:45 Power Waist Shape 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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45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	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
17(木)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
17(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
19(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀井佳奈
19(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
19(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
21(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀井佳奈
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀井佳奈
22(火)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
23(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
23(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
25(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀井佳奈
25(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
28(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
28(月)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田つかさ
29(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
29(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
30(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	茂森愛里
30(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田村優佳

◎ … 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+