2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 明石店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月13日02:03 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	－
		08:00–08:30 ◎ビラChestSR 岩井		08:00–08:50 ◎ビラB+ 田代	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 尼崎	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 矢部			08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 矢部							08:00–08:50 ◎ビラA+ 岩井							08:00–08:30 ◎ビラRefCore 岩永	
	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 岩井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岩井		10分 09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 田代	09:20–10:05 Strong Back&Arms 矢部	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 矢部	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 坂平	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 岩井	09:20–09:50 ◎ビラHipLine 矢部		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 尼崎	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 岩永	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 坂平	10分 09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 田代	10分 09:00–09:30 ◎ビラHipLine 矢部	10分 09:20–09:50 ◎ビラStretchC 岩井		10分 09:00–09:50 ◎ビラB+ 田代	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 坂平	10分 09:00–09:30 ◎ビラRefBody 坂平	09:00–09:50 ◎ビラA+ 岩井	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 尼崎	10分 09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 岩永	
	10:10–10:40 ◎ビラStretchC 岩井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 矢部		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 岩井	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 矢部	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岩永	10分 10:20–10:50 ◎ビラControlF 岩永	10:00–10:45 Power Basic 岩井	10:20–11:10 ◎ビラB+ 田代		10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 尼崎	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 矢部	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 坂平	10:00–10:30 ◎ビラRefCore 田代	10:00–10:45 Strong Back&Arms 矢部	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 岩永		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 田代	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 田代	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 尼崎	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 岩井	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 尼崎	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 坂平	
	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 田代	10分 11:40–12:10 ◎ビラControlF 矢部		11:20–12:05 Power Waist Shape 岩井	11:40–12:30 ◎ビラB+ 岩井	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 尼崎	10分 11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 田代	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 坂平	10分 11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 田代		11:20–11:50 ◎ビラControlF 矢部	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 矢部	11:30–12:20 ◎ビラJumpM 岩井	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 坂平	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 坂平	11:40–12:10 ◎ビラcore 岩永		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 坂平	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 岩井	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 田代	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 坂平	10分 11:40–12:10 ◎ビラControlF 岩永	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 尼崎	
	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 田代	10分 12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 岩井		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 尼崎	13:00–13:50 ◎ビラA+ 岩井	13:00–13:30 ◎ビラControlF 矢部	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 坂平	10分 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 田代	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 尼崎		12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 矢部	10分 12:20–13:10 ◎ビラLower+ 岩永	12:50–13:20 ◎ビラStretchC 岩井	12:20–13:10 ◎ビラB+ 矢部	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 岩永	12:40–13:30 ◎ビラBackStyle 岩井		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 尼崎	10分 12:40–13:30 ◎ビラJumpM 岩井	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 尼崎	10分 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 田代	12:40–13:30 ◎ビラB+ 岩井	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 岩永	
	13:40–14:30 ◎ビラB+ 岩永		定休日	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 尼崎	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 尼崎	10分 14:00–14:30 ◎ビラcore 岩永	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 岩永	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 尼崎		定休日	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 岩永	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 田代		13:40–14:30 ◎ビラA+ 岩井	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 岩永	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 田代	定休日	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 尼崎	10分 14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 田代	14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 矢部	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 田代		13:40–14:30 ◎ビラB+ 矢部	定休日
	15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 矢部	10分 16:00–16:30 ◎ビラcore 岩永		10分 15:10–15:40 ◎ビラPerBackBody 岩井	10分 15:40–16:10 ◎ビラcore 岩永	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 尼崎	15:00–15:45 Power Basic 田代	15:20–15:50 ◎ビラRefBody 田代			14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 矢部	15:10–16:00 ◎ビラWaist+ 田代		10分 15:00–15:30 ◎ビラControlF 矢部	15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 田代			15:00–15:50 ◎ビラB&A+ 田代	10分 15:00–15:30 ◎ビラHipLine 矢部	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 矢部	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 尼崎	10分 15:00–15:30 ◎ビラControlF 矢部	
	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 田代	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 岩永		10分 16:10–16:40 ◎ビラHipLine 矢部	10分 16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 田代	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 岩永		16:40–17:10 ◎ビラHipLine 岩永	16:10–16:40 ◎ビラControlF 矢部							16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 矢部							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 尼崎	
	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 田代			17:10–18:00 ◎ビラLower+ 矢部		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 岩永	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 尼崎	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 岩井	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 尼崎		17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 岩井	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 尼崎	10分 17:40–18:10 ◎ビラcore 岩永	10分 17:30–18:00 ◎ビラChestSR 岩井	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 尼崎	10分 17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 矢部	10分 17:20–17:50 ◎ビラcore 岩永	17:20–18:10 ◎ビラA+ 岩井	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 矢部	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 田代	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 田代	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 尼崎	
	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 岩井			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 矢部		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 尼崎	10分 18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 岩井				18:40–19:10 ◎ビラStretchC 岩井	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 矢部	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 岩井	18:30–19:15 Strong Back&Arms 岩井	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 尼崎		10分 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 岩永	10分 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 岩永	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 矢部	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 田代	10分 18:50–19:40 ◎ビラB+ 田代		
	20:00–20:50 ◎ビラB+ 岩永					20:00–20:30 ◎ビラRefBody 野北	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 岩永				19:40–20:30 ◎ビラB+ 田代	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 尼崎	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 岩永	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 尼崎	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 田代		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 尼崎	20:00–20:50 ◎ビラB+ 矢部	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 岩永	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 矢部	20:10–20:55 Power Waist Shape 岩井		
	21:20–21:50 ◎ビラcore 岩永					21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 野北	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岩永				21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 田代	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 尼崎	21:20–21:50 ◎ビラControlF 岩永	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 尼崎	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 田代		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岩永	21:20–21:50 ◎ビラControlF 矢部	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 岩永	10分 21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 矢部	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 岩井		

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	-
					10分 08:00-08:30 ◎ピラChestSR 岩井	
10分 09:00-09:45 Strong Back&Arms 田代	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 平野	10分 09:00-09:30 ◎ピラRefBody 岩永	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 坂平	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 尼崎	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 岩井	
10:10-11:00 ◎ピラLower+ 立川	10分 10:20-11:10 ◎ピラB+ 岩永	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 立川	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 坂平	10分 10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 坂平	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 平野	
11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 坂平	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 岩井	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 平野	10分 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 矢部	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 坂平	10分 11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 坂平	
12:50-13:20 ◎ピラRefBody 田代	12:30-13:00 ◎ピラControlF 矢部	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 岩永	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 矢部	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 尼崎	●12:40-13:30 ◎ピラLower+ 田代	
13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 尼崎				14:00-14:50 ◎ピラLower+ 尼崎		定休日
10分 15:10-15:40 ◎ピラHipLine 矢部					●14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 泉	
16:20-16:50 ◎ピラcore 岩井			10分 16:10-16:40 ◎ピラControlF 岩永		16:00-16:30 ◎ピラRefBody 田代	
17:20-17:50 ◎ピラStretchC 岩井		17:30-18:20 ◎ピラB+ 田代	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 泉	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 立川	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 田代	
18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 矢部	10分 18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 田代	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 泉	18:30-19:15 Strong Back&Arms 田代	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 矢部		
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 尼崎	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 尼崎	10分 20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 岩井	19:40-20:30 ◎ピラB+ 田代	10分 20:10-20:55 Power Waist Shape 岩永		
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 尼崎	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 田代	21:10-21:55 Strong Hip&Legs 岩井	10分 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 岩永	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 岩永		

【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
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	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+