2026年6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06月25日02:01 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Upper+ 泉							08:00-08:30 ◎ピラPerBackBody 岩永							08:00-08:45 Boost Upper&Lower 尼崎				
	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 坂平	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 坂平	09:00-09:50 ◎ピラA+ 岩井	09:00-09:45 Strong Back&Arms 坂平	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 川畑	09:20-09:50 ◎ピラcore 岩永		09:00-09:50 ◎ピラJumpM 岩井	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 平野	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 平野	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 田代	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 岩永	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 尼崎		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 坂平	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 坂平	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 尼崎	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 岩井	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 宮下	09:10-10:00 ◎ピラH&L+ 尼崎		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 坂平	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 尼崎	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 坂平
											10:00-10:30 ◎ピラRefCore 田代	09:50-10:20 ◎ピラStretchC 岩井			10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 岩永	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 坂平			10:00-10:50 ◎ピラLower+ 宮下				10:10-10:40 ◎ピラcore 岩井	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 坂平
	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 坂平	10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 坂平	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 岩井	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 坂平	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 川畑	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 泉		10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 岩井	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 平野	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 平野		10:40-11:30 ◎ピラLower+ 坂平	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 岩井				10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 尼崎	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 岩井		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 平野		10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 尼崎		
											11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 尼崎				11:00-11:45 Power Basic 岩永			11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 岩井				11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 坂平	
	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 田代	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 平野	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岩永	11:30-12:00 ◎ピラStretchC 岩井	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 泉	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 岩永		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 田代	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 坂平	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 坂平		11:50-12:40 ◎ピラA+ 岩井	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 平野		11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 尼崎	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 泉		11:20-12:10 ◎ピラJumpM 岩井	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 平野		11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 尼崎	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 坂平	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 尼崎
								10分			12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 坂平						12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 尼崎	11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 岩井						
	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 田代	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 平野	12:40-13:10 ◎ピラPerBackBody 岩永	12:30-13:20 ◎ピラJumpM 岩井	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 泉	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 坂平		12:40-13:10 SP 岩井	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 坂平	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 坂平			12:40-13:25 Power Basic 岩永		12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 尼崎		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 泉	12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 尼崎	12:40-13:10 ◎ピラcore 岩井	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 岩永		13:00-13:30 ◎ピラRefCore 坂平		12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 尼崎
	13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 岩永				14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 田代	13:40-14:25 Power Basic 坂平			14:00-14:50 ◎ピラB+ 田代	14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 岩永	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 坂平		13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 尼崎			13:50-14:20 ◎ピラcore 岩永	14:20-14:50 ◎ピラControlF 岩永	13:40-14:10 ◎ピラRefCore 岩井	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 泉		14:10-14:40 ◎ピラcore 岩永		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 泉		
					15:00-15:30 ◎ピラChestSR 川畑	14:50-15:20 ◎ピラRefBody 田代							15:10-15:40 ◎ピラStretchC 岩井												
		16:10-17:00 ◎ピラB+ 小玉	16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 岩井	16:40-17:10 ◎ピラControlF 岩井	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 川畑	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 平野		16:20-16:50 ◎ピラRefCore 田代					16:10-16:40 ◎ピラControlF 岩井		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 泉			●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 平野			15:50-16:40 ◎ピラLower+ 泉				
	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 泉	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 泉	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 岩永	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 平野	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 田代	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 平野		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 田代	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 田代	17:10-18:00 ◎ピラB+ 岩永	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 平野	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 田代	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 平野		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 岩井	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 岩永	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 平野	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 岩井	17:40-18:25 Power Waist Shape 岩井	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 泉		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 野北	17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 岩井	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 尼崎
	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 泉	18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 田代	18:40-19:10 ◎ピラcore 岩井	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 平野	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 平野			18:40-19:30 ◎ピラA+ 岩井	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 岩永	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 岩永	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 平野	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 平野			18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 岩井	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 岩永	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 平野	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 平野	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 岩井			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 泉	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 泉	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 尼崎
	20:00-20:50 ◎ピラB+ 岩永	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 田代	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 泉	20:20-20:50 ◎ピラStretchC 岩井	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 平野			20:00-20:50 ◎ピラLower+ 岩永	20:20-20:50 ◎ピラChestSR 岩井	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 平野	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 尼崎	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 平野			19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 田代	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 平野	20:20-20:50 ◎ピラControlF 岩永	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 尼崎	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 泉			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 泉	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 泉	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 岩井
	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 岩永	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 泉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 泉	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 田代	21:10-21:55 Power Waist Shape 田代			21:20-21:50 ◎ピラControlF 岩永	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 岩井	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 平野	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 尼崎	21:00-21:45 Strong Back&Arms 田代			21:00-21:50 ◎ピラB+ 田代	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 平野	21:20-21:50 ◎ピラHipLine 岩永	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 尼崎	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 平野			●21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 野北	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 岩永	21:00-21:50 ◎ピラB+ 岩井

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Upper+ 泉 10:10–11:00 ◎ピラLower+ 泉 11:20–11:50 ◎ピラRefBody 坂平 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 坂平 13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 岩井 17:10–17:40 ◎ピラcore 岩永 18:10–18:40 ◎ピラStretchC 岩井 19:10–19:40 ◎ピラControlF 岩井 20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 岩永 21:20–21:50 ◎ピラHipLine 岩永	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 岩井 09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 岩井 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 泉 11:20–12:05 Strong Back&Arms 坂平 12:30–13:00 ◎ピラRefCore 坂平 13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 坂平 14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 泉 16:10–17:00 ◎ピラLower+ 泉 17:30–18:00 ◎ピラControlF 岩井	定休日	09:00–09:50 ◎ピラB+ 坂平 10:20–11:05 Strong Hip&Legs 坂平 11:30–12:00 ◎ピラRefCore 坂平 12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 平野 13:50–14:40 ◎ピラLower+ 平野 17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 尼崎 18:50–19:40 ◎ピラLower+ 尼崎 20:10–20:55 Power Basic 岩永 21:20–21:50 ◎ピラHipLine 岩永	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 坂平 09:50–10:40 ◎ピラLower+ 平野 11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 平野 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 坂平 13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 小寺山 14:10–14:40 ◎ピラControlF 小寺山 16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 尼崎 17:50–18:35 Power Basic 岩永 19:00–19:30 ◎ピラcore 岩永 19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 泉 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 泉

【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

【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
8(月)	12:40–13:10	2.5	Pelvic Reset～内腹斜筋で整える反り腰改善ピラティス～	岩井萌恵

○ … 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+