2026年11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11月11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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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+ 嶋谷				08:00-08:30 ◎ピラRefCore 尼崎							08:00-08:50 ◎ピラB+ 尼崎						08:00-08:30 ◎ピラStretchC 岩井		08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 岩永遥	
		09:00-09:30 ◎ピラChestSR 岩井		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 尼崎	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 泉	09:00-09:45 Strong Back&Arms 岩井	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 岩井		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 岩永遥	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 坂平	09:00-09:50 ◎ピラA+ 岩永遥	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 尼崎	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 岩井	09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 尼崎		09:00-09:30 ◎ピラRefCore 泉	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 岩永優希	09:00-09:30 SP 岩井	09:00-09:30 ◎ピラcore 岩永遥	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 岩井	09:00-09:30 SP 岩井	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 岩永遥	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 尼崎
		09:20-10:10 ◎ピラLower+ 嶋谷																						
		09:50-10:40 ◎ピラA+ 岩永遥				10:10-10:40 Cardio Reform Blast 岩井	10:00-10:50 ◎ピラJumpM 岩井			10:00-10:30 ◎ピラControlF 岩永遥	10:10-10:40 ◎ピラPerBackBody 岩井	10:00-10:50 ◎ピラB+ 尼崎	10:00-10:30 ◎ピラStretchC 岩井			09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 泉		10:00-10:50 ◎ピラJumpM 岩井	10:00-10:30 SP 坂平				09:50-10:20 ◎ピラRefCore 泉	
			10:40-11:30 ◎ピラB+ 岩井	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 尼崎	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 泉				10:20-10:50 ◎ピラcore 岩永遥					10:40-11:10 ◎ピラStretchC 岩永遥			10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 岩永優希			10:20-10:50 Cardio Reform Blast 岩井		10:00-10:50 ◎ピラLower+ 泉	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 岩永遥	10:40-11:10 SP 坂平
		11:00-11:50 ◎ピラLower+ 岩永遥		11:20-12:10 ◎ピラA+ 岩永遥	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 尼崎	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 宮下	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 原田		11:20-12:05 Power Basic 宮下	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 泉	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 坂平	11:20-12:05 Strong Back&Arms 尼崎	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 坂平	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 岩永遥		11:00-11:30 ◎ピラChestSR 岩井	11:40-12:10 SP 岩永遥	11:00-11:30 ◎ピラHipLine 坂平	11:20-12:10 ◎ピラB+ 坂平	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 岩井	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 泉	11:20-11:50 SP 尼崎	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 岩永優希
		12:00-12:30 ◎ピラPerBackBody 岩井														12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 岩井			12:00-12:50 ◎ピラLower+ 坂平					
		12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 坂平				12:30-13:00 Rin-Ballet 宮下			12:30-13:00 ◎ピラStretchC 宮下	12:20-13:10 ◎ピラB+ 泉		12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 坂平	12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 坂平	12:40-13:10 ◎ピラB&A+ 嶋谷			12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 岩永遥	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 岩永優希		12:40-13:10 SP 坂平	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 坂平	12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 尼崎	
		13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 坂平	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 泉	12:40-13:10 ◎ピラcore 岩永遥	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 泉	13:30-14:00 ◎ピラHipLine 坂平	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 岩井		13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 嶋谷	13:40-14:30 ◎ピラA+ 岩永遥	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 泉	13:20-13:50 ◎ピラChestSR 岩井	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 嶋谷			13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 岩井	13:40-14:25 Power Basic 泉	13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 坂平	13:20-14:10 ◎ピラA+ 岩永遥				13:40-14:30 ◎ピラB+ 尼崎	
			14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 泉	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 原田	13:40-14:10 ◎ピラControlF 坂平		13:40-14:10 ◎ピラStretchC 岩井						14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 坂平			14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 坂平				13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 坂平	14:00-14:30 Cardio Reform Blast 岩井			
					14:40-15:10 ◎ピラHipLine 坂平		14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 原田		14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 嶋谷	15:00-15:30 ◎ピラHipLine 坂平	14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 泉			15:10-15:40 ◎ピラPerBackBody 岩永遥		15:10-15:40 SP 泉	14:50-15:20 ◎ピラRefBody 尼崎	14:50-15:20 ◎ピラHipLine 坂平		15:00-15:30 SP 坂平	15:00-15:50 ◎ピラJumpM 岩井		15:00-15:30 SP 岩永遥	
			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 岩永遥	15:00-15:30 ◎ピラChestSR 坂平			15:40-16:10 Cardio Reform Blast 岩井			16:00-16:30 ◎ピラRefCore 泉								15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 岩永優希				16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 岩永優希	
					16:10-16:55 Boost Upper&Lower 尼崎	16:20-16:50 Rin-Ballet 宮下	16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 嶋谷							16:10-16:55 Power Waist Shape 尼崎		16:00-16:45 Power Basic 泉					16:20-17:10 ◎ピラLower+ 泉			
			16:40-17:10 ◎ピラcore 岩永遥																					
		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 泉			17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 尼崎	17:20-18:10 ◎ピラJumpM 岩井						17:30-18:20 ◎ピラB+ 泉		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 嶋谷									17:20-18:10 ◎ピラLower+ 岩永優希	
			17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 岩永遥	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 尼崎			17:40-18:10 ◎ピラRefBody 嶋谷		17:40-18:10 Rin-Ballet 宮下	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 岩永遥			18:00-18:30 Rin-Ballet 宮下			17:40-18:30 ◎ピラLower+ 岩井	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 泉	17:40-18:10 SP 岩井	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 岩永優希	18:00-18:30 SP 岩井	17:40-18:10 SP 泉		
		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 泉		18:40-19:30 ◎ピラB+ 尼崎	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 泉	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 岩井			18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 嶋谷	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 嶋谷	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 岩永優希	18:50-19:20 ◎ピラRefCore 泉	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 岩井			19:00-19:50 ◎ピラB+ 尼崎	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 岩永遥	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 岩井	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 岩永優希	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 岩永遥			19:20-19:50 ◎ピラcore 岩永遥	
						19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 岩永遥												19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 岩永優希						
		20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 尼崎		20:00-20:50 ◎ピラLower+ 岩永遥	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 嶋谷				20:00-20:50 ◎ピラLower+ 嶋谷	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 尼崎	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 泉	19:50-20:35 Strong Back&Arms 嶋谷	20:20-20:50 Cardio Reform Blast 宮下			20:20-20:50 ◎ピラRefBody 尼崎	20:00-20:30 SP 尼崎		20:20-20:50 SP 岩永遥	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 岩永遥			20:10-20:40 SP 岩井	
		21:20-21:50 ◎ピラRefBody 尼崎		21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 岩永遥	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 嶋谷	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 岩永遥			21:20-21:50 ◎ピラHipLine 宮下	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 尼崎	21:00-21:45 Power Basic 泉	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 嶋谷	21:20-21:50 Rin-Ballet 宮下			21:20-21:50 SP 尼崎	21:00-21:50 ◎ピラB+ 尼崎	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 岩永優希	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 岩永遥	21:20-21:50 ◎ピラcore 岩永遥				21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 嶋谷

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 泉		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 岩井	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尼崎		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩永優希
09:50–10:35 Power Waist Shape 泉		10:10–10:40 SP 尼崎	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 泉		10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 泉
11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 尼崎		11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 尼崎	10:40–11:10 SP 尼崎		11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 泉
12:10–12:40 SP 尼崎		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尼崎	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 尼崎		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 坂平
13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 坂平			12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 坂平		13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 坂平
13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 坂平			14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 泉		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 泉
14:40–15:25 Power Basic 泉	定休日		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 泉	定休日	15:00–15:30 SP 尼崎
15:50–16:20 SP 泉			16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 泉		
18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩永優希		18:10–18:55 Boost Upper&Lower 岩永優希	17:40–18:10 SP 尼崎		17:40–18:10 SP 岩永遥
19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩永優希		19:20–19:50 SP 泉			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 岩永遥
20:30–21:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岩永遥		20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 岩井			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 尼崎
21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 岩永遥		21:20–21:50 SP 岩井			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 尼崎

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
16(月)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉颯来
16(月)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
17(火)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩永遥
17(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
18(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩井萌恵
18(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩井萌恵
19(木)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂平萌唯
19(木)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩永遥
20(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂平萌唯
20(金)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂平萌唯
20(金)	18:00–18:30	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
21(土)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩井萌恵
21(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉颯来
23(月)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
23(月)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩永遥
24(火)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	坂平萌唯
24(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩井萌恵
25(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
25(水)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉颯来
27(金)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
27(金)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉颯来
27(金)	21:20–21:50	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
28(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
28(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
30(月)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	尼崎千裕
30(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩永遥

◎ … 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+