2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 豊中店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月28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(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	－
	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中島 10:50–11:20 ◎ビラStretchC 中島 11:50–12:35 Strong Hip&Legs 中島 13:10–13:40 ◎ビPerBackBody 矢崎 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 矢崎 17:40–18:10 ◎ビラControlF 小林 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小林 20:00–20:30 ◎ビラcore 西田 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 西田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 東條 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 東條 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 東條 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 東條 16:10–16:55 Power Basic 東條 17:30–18:00 ◎ビラChestSR 西田 18:40–19:30 ◎ビラA+ 中島 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 中島 21:20–21:50 ◎ビラStretchC 中島	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 東條 10:30–11:20 ◎ビラB+ 東條 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 小林 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小林 14:10–14:40 ◎ビラStretchC 小林 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 西田 18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 西田 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 矢崎 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 矢崎	10分 09:30–10:20 ◎ビラA+ 中島 10:50–11:20 ◎ビラStretchC 中島 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 東條 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 東條 16:00–16:50 ◎ビラB+ 矢崎 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 矢崎 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 矢崎 20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 小林 21:00–21:45 ◎ビラControlF 小林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中島 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中島 12:10–12:40 ◎ビラcore 中島 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小林 14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 小林 17:50–18:20 ◎ビラStretchC 小林 18:50–19:20 ◎ビラRefBody 東條 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 東條 21:00–21:45 Power Basic 東條	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 矢崎 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荘司 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荘司 10分 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 西田 13:40–14:10 ◎ビラHipLine 西田 16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 中島 10分 17:50–18:35 Power Basic 中島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小林 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 小林 11:50–12:35 Strong Back&Arms 矢崎 13:00–13:30 ◎ビラHipLine 西田 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 中島 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中島 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 東條 21:00–21:45 Power Basic 東條	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林 10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 小林 12:10–12:40 ◎ビラHipLine 小林 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 矢崎 17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 小林 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 矢崎 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 矢崎 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 矢崎	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 西田 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 西田 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中島 13:10–14:00 ◎ビラA+ 中島 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 矢崎 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 矢崎 19:40–20:30 ◎ビラB+ 矢崎 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 矢崎	09:30–10:00 ◎ビラcore 中島 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中島 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 小林 12:30–13:00 ◎ビラRefCore 東條 12:50–13:40 ◎ビラB+ 小林 13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 小林 14:10–14:40 ◎ビPerBackBody 矢崎 17:20–18:10 ◎ビラB+ 矢崎 10分 18:40–19:25 Strong Hip&Legs 矢崎 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 西田 21:20–21:50 ◎ビラHipLine 西田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 東條 10:50–11:50 ◎ビラB&A+ 東條 12:30–13:00 ◎ビラRefCore 東條 13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 小林 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 小林 10分 18:40–19:30 ◎ビラA+ 中島 20:00–20:30 ◎ビラcore 中島 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中島	08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 東條 10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 東條 11:30–12:00 ◎ビPerBackBody 矢崎 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 東條 14:10–14:40 ◎ビラRefCore 矢崎 10分 15:20–16:05 Power Basic 小林 16:40–17:10 ◎ビラHipLine 小林 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 小林	定休日	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 矢崎 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 矢崎 12:10–12:40 ◎ビPerBackBody 矢崎 10分 13:10–13:55 Strong Hip&Legs 東條 14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 東條 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 西田 18:40–19:30 ◎ビラB+ 西田 20:00–20:30 ◎ビラChestSR 三浦 10分 21:00–21:50 ◎ビラJumpM 三浦	09:30–10:00 ◎ビPerBackBody 矢崎 10分 10:30–11:15 Strong Hip&Legs 矢崎 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 東條 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 小林 10分 17:20–18:10 ◎ビラA+ 三浦 18:40–19:10 ◎ビラChestSR 三浦 19:40–20:30 ◎ビラB+ 東條 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 西田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 矢崎 10分 10:50–11:40 ◎ビラB+ 矢崎 11:50–12:20 ◎ビPerBackBody 三浦 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 矢崎 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小林 13:10–13:40 ◎ビラcore 西田 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 西田 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 東條 10分 17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 西田 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 東條 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 東條 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 東條	09:30–10:20 ◎ビラA+ 三浦 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 三浦 11:50–12:20 ◎ビPerBackBody 三浦 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 矢崎 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小林 13:10–13:40 ◎ビラcore 西田 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 西田 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 東條 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 東條 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 東條 20:00–20:30 ◎ビラStretchC 小林 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 小林	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 西田 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西田 10:50–11:40 ◎ビラA+ 三浦 12:10–12:40 ◎ビラChestSR 三浦 13:10–14:00 ◎ビラJumpM 三浦 14:30–15:15 Power Basic 小林 15:50–16:20 ◎ビラHipLine 小林 16:50–17:20 ◎ビラRefBody 矢崎 17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 矢崎	08:30–09:00 ◎ビPerBackBody 三浦 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荘司 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荘司 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 東條 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 三浦 14:10–14:55 Strong Back&Arms 西田 15:30–16:20 ◎ビラB+ 小林 16:50–17:20 ◎ビラStretchC 小林 17:50–18:35 Boost Upper&Lower 小林	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小林 11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 小林 12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 後藤 ●13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 後藤 17:10–17:40 ◎ビPerBackBody 三浦 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 東條 19:50–20:20 ◎ビラRefBody 東條 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 東條	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	09:30-10:15 Strong Back&Arms 西田 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 西田 12:20-12:50 ◎ピラBackStyle 西田 13:30-14:15 Strong Hip&Legs 東條 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 東條 18:40-19:10 ◎ピラStretchC 三浦 19:50-20:20 ◎ピラcore 三浦 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 三浦	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 矢崎 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 矢崎 12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 矢崎 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 小林 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 矢崎 18:30-19:00 ◎ピラRefBody 小林 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 小林 21:10-21:40 ◎ピラcore 小林	08:30-09:20 ◎ピラB+ 東條 09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 東條 11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 三浦 12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 三浦 14:00-14:50 ◎ピラJumpM 三浦 15:30-16:00 ◎ピラRefCore 矢崎 16:40-17:30 ◎ピラLower+ 矢崎 18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 矢崎	08:30-09:00 ◎ピラcore 小林 09:40-10:25 Power Basic 小林 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 小林 12:30-13:00 ◎ピラStretchC 三浦 13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 三浦 15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 東條 16:40-17:10 ◎ピラRefCore 東條 17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 東條	09:30-10:20 ◎ピラB+ 西田 10:50-11:20 ◎ピラControlF 西田 11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 小林 13:10-13:40 ◎ピラRefBody 小林 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 矢崎 17:10-17:40 ◎ピラRefCore 矢崎 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 矢崎 19:50-20:20 ◎ピラHipLine 三浦 21:00-21:50 ◎ピラB+ 三浦	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 東條 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 東條 12:10-12:40 ◎ピラRefCore 東條 13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 小林 16:10-16:40 ◎ピラcore 小林 17:20-18:05 Boost Upper&Lower 西田 18:40-19:10 ◎ピラControlF 西田 19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 矢崎 21:20-21:50 ◎ピラRefBody 矢崎

【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

◎ … 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+