2026年5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05月24日02:00 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	－
		08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 小林		08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 西田	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 小林	08:30–09:00 ◎ビラPerBackBody 矢崎			08:30–09:00 ◎ビラRefCore 東條							08:30–09:00 ◎ビラRefBody 東條							08:30–09:00 ◎ビラRefCore 林	
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 矢崎	09:50–10:20 ◎ビラTotalBody 小林		09:50–10:20 ◎ビラChestSR 西田	09:50–10:20 ◎ビラcore 小林	09:40–10:25 Power Waist Shape 矢崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 東條	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荘司		09:30–10:20 ◎ビラA+ 西田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 林	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 東條	09:30–10:15 Strong Back&Arms 矢崎	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荘司		09:30–10:20 ◎ビラJumpM 西田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林	09:30–10:00 ◎ビラcore 小林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 渡邉	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 矢崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荘司	
	11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 矢崎	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 林		10:50–11:35 Power Basic 小林	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 矢崎	10:50–11:40 ◎ビラB+ 東條	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 林	10:45–11:15 ◎ビラRefCore 林	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 矢崎		10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 西田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 林	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 林	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 東條	10:50–11:40 ◎ビラB+ 矢崎	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荘司		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 西田	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 小林	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小林	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 林	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 矢崎	10:50–11:35 Power Waist Shape 林	
	12:00–12:50 ◎ビラB+ 小林	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 東條		12:00–12:30 ◎ビラStretchC 小林	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 矢崎	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 東條	11:50–12:40 ◎ビラA+ 西田	11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 林	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 荘司		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小林	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 東條	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 林	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 東條	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 東條	12:10–12:40 ◎ビラcore 小林		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 矢崎	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 矢崎	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 矢崎	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 林	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 渡邉	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 荘司	
	13:20–13:50 ◎ビラHipLine 小林	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 林		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 林	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 林	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小林	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 西田	13:10–13:55 Power Basic 林	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 荘司		13:10–13:40 ◎ビラcore 小林	13:10–14:00 ◎ビラB+ 東條	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 矢崎	13:10–14:00 ◎ビラB+ 林	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 東條	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 荘司		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 矢崎	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 矢崎	12:50–13:35 Power Waist Shape 林	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 渡邉	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 渡邉	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 荘司	
	14:20–14:50 ◎ビラRefCore 矢崎	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 東條		14:20–14:50 ◎ビラRefBody 東條	14:10–15:00 ◎ビラB+ 矢崎	14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 矢崎	14:10–14:55 Power Basic 西田	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 矢崎	14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 東條		14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 西田	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 小林					14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 渡邉	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 林		14:30–15:00 ◎ビラControlF 小林		14:50–15:20 ◎ビラControlF 西田	
		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 東條		15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 東條	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 林	15:50–16:20 ◎ビラBackStyle 小林			15:50–16:20 ◎ビラRefBody 矢崎							15:30–16:15 Power Basic 矢崎						15:50–16:20 ◎ビラBackStyle 西田	
		16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 西田		16:30–17:20 ◎ビラB+ 林	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 東條	16:50–17:20 ◎ビラStretchC 小林			16:50–17:20 ◎ビラRefCore 東條			16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 東條				16:50–17:40 ◎ビラLower+ 渡邉				16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 小林			16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 矢崎	16:50–17:40 ◎ビラB+ 矢崎	
	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 小林	17:50–18:40 ◎ビラJumpM 西田		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 林	18:10–18:40 ◎ビラRefBody 東條	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 東條	17:40–18:25 Power Waist Shape 林	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 矢崎	17:50–18:35 Strong Hip&Legs 矢崎		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 矢崎	17:40–18:10 ◎ビラControlF 小林	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 矢崎	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 林	17:40–18:30 ◎ビラB+ 林	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 矢崎		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 荘司	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 林	17:40–18:30 ◎ビラB+ 矢崎	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 渡邉	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 小林	18:10–18:40 ◎ビラRefBody 矢崎	
	18:40–19:10 ◎ビラControlF 西田						19:00–19:30 ◎ビラHipLine 小林	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 矢崎			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 東條	18:40–19:25 Power Waist Shape 小林	18:40–19:25 Strong Back&Arms 小林	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 小林	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 西田			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 荘司	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 林	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 矢崎	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 小林	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 小林		
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 西田						20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 小林	20:00–20:45 Power Waist Shape 西田				20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 矢崎	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 小林	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 小林	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 林			20:00–20:50 ◎ビラB+ 林	20:20–20:50 ◎ビラcore 西田	20:00–20:45 Power Waist Shape 林	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 小林	20:20–20:50 ◎ビラcore 西田		
	21:00–21:50 ◎ビラA+ 西田						21:20–21:50 ◎ビラStretchC 小林	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 西田			21:00–21:45 Power Waist Shape 東條	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 矢崎	21:00–21:45 Power Basic 小林	21:20–21:50 ◎ビラControlF 小林	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 林			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 林	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 西田	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 林	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 林	21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 西田		

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	-
					08:30-09:00 ◎ピラcore 小林	
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 矢崎	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 渡邉	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 林	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小林	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 林	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 荘司	
10:50-11:20 ◎ピラRefBody 矢崎	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	11:00-11:50 ◎ピラB+ 林	10:50-11:20 ◎ピラControlF 小林	10:30-11:15 Power Basic 林	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 荘司	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 渡邉	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 矢崎	12:30-13:00 ◎ピラcore 西田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 林	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 林	12:20-12:50 ◎ピラStretchC 小林	
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 渡邉	13:10-13:55 Power Waist Shape 矢崎	13:40-14:10 ◎ピラTotalBody 西田	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 林	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 渡邉	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 林	
			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 渡邉		14:50-15:35 Power Basic 林	定休日
	10分 16:20-17:05 Strong Back&Arms 小林				16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 渡邉	
	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 小林	17:40-18:25 Power Basic 林	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 渡邉	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 矢崎	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 渡邉	
18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 小林	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 小林	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 矢崎	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 渡邉	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 矢崎		
19:40-20:25 Boost Upper&Lower 小林	10分 20:00-20:50 ◎ピラJumpM 西田	20:20-20:50 ◎ピラRefBody 矢崎	19:40-20:30 ◎ピラB+ 矢崎	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 渡邉		
21:00-21:50 ◎ピラB+ 林	21:20-21:50 ◎ピラHipLine 西田	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 矢崎	21:00-21:45 Strong Back&Arms 矢崎	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 渡邉		

【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+