2026年7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06月24日02:45 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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 ◎ピラBackStyle 小林							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 山本							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 山本		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 東條				
	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 東條	09:30–10:20 ◎ピラB+ 東條	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:10–10:00 ◎ピラLower+ 荘司		09:30–10:00 Rin-Ballet 西田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 渡邉	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 小林	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 東條	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 荘司		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 東條	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 西田	09:30–10:00 SP 小林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 渡邉	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 荘司		09:20–09:50 SP 東條	09:30–10:00 SP 小林		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 西田	09:30–10:00 SP 西田
																				10:20–10:50 ◎ピラStretchC 小林				
	11:00–11:50 ◎ピラB+ 東條	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 東條	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 渡邉	10:30–11:00 ◎ピラcore 小林		10:30–11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:50–11:20 ◎ピラControlF 小林	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小林	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 東條	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山本	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 荘司		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山本	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 東條	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 西田	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 荘司		11:20–11:50 SP 小林	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小林	10:50–11:20 SP 西田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 渡邉
				11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 荘司		11:50–12:20 ◎ピラStretchC 小林	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 渡邉	11:50–12:20 ◎ピラStretchG 小林	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 東條	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 渡邉		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 渡邉	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 西田	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 東條	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 森田		11:50–12:20 SP 小林		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 東條		11:50–12:35 Power Basic 東條	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 渡邉
	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 渡邉	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 山本	12:20–12:50 Cardio Reform Blast 西田	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 東條		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 渡邉	13:10–13:40 ◎ピラcore 小林	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 小林	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 山本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 渡邉		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 小林	12:50–13:40 ◎ピラB+ 西田	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 東條	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 森田	12:20–12:50 SP 西田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山本		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 渡邉	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 山本	13:10–13:40 SP 東條	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 森田
	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 東條	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 東條	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 渡邉	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 東條													13:40–14:30 ◎ピラLower+ 渡邉	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 山本		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 小林	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 森田			
		14:30–15:00 ◎ピラControlF 小林							14:10–15:00 ◎ピラLower+ 渡邉		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 渡邉		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 山本			14:10–14:40 SP 小林								
				15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 西田							15:40–16:10 Rin-Ballet 西田							15:10–15:40 SP 小林		15:00–15:30 ◎ピラChestSR 西田				
				16:20–16:50 ◎ピラChestSR 西田		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 山本					16:40–17:10 ◎ピラRefCore 東條							16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 森田		16:00–16:50 ◎ピラA+ 西田				
								17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 渡邉							17:10–18:00 ◎ピラB+ 東條								17:00–17:50 ◎ピラLower+ 渡邉
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 渡邉	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小林	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 山本	17:20–18:10 ◎ピラB+ 西田		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 荘司	17:40–18:10 Rin-Ballet 西田		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 東條	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 東條		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 荘司	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小林		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山本	17:40–18:10 SP 東條	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 森田		17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 西田	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 森田	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小林	
		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 小林						18:20–19:10 ◎ピラLower+ 渡邉							18:30–19:00 Cardio Reform Blast 西田								18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 森田
	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 渡邉		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 山本			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 荘司	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 西田		18:40–19:10 ◎ピラcore 小林	18:40–19:30 ◎ピラB+ 東條			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 荘司	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 小林		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山本	18:40–19:30 ◎ピラB+ 東條			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山本		18:40–19:10 SP 小林	
		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山本					19:40–21:50 ◎ピラH&L+ 東條	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 渡邉				20:00–20:30 ◎ピラControlF 小林	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 渡邉	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 山本							19:40–20:30 ◎ピラLower+ 森田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山本
	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 小林		20:00–20:30 Rin-Ballet 西田			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 東條				20:10–20:40 ◎ピラChestSR 西田						20:00–20:30 SP 東條	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 小林				20:00–20:30 SP 東條		
	21:20–21:50 ◎ピラcore 小林	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 東條	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 西田			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 渡邉	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:20–21:50 ◎ピラControlF 小林			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 森田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本

定休日

定休日

定休日

臨時休業

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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 ◎ビラUpper+ 森田	定休日					
09:20-09:50 SP 小林		09:30-10:20 ◎ビラB+ 東條	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小林	09:30-10:00 SP 小林	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 森田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 森田
10:20-11:10 ◎ビラLower+ 荘司		10:50-11:20 SP 東條	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 小林	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 小林	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 森田	10:50-11:20 SP 西田
11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 荘司		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 森田	11:50-12:20 SP 東條	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 西田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 山本	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 森田
12:40-13:30 ◎ビラLower+ 森田		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 渡邉	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 東條	12:50-13:20 ◎ビラControlF 小林	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 山本	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 森田
13:50-14:20 SP 東條			14:10-14:40 SP 東條			
14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 山本						
16:10-17:00 ◎ビラLower+ 山本		16:30-17:20 ◎ビラLower+ 渡邉	16:00-16:30 SP 小林 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 森田	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 山本	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 山本 17:40-18:10 SP 小林	17:20-17:50 SP 東條
17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 山本		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 荘司	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 渡邉	18:40-19:10 SP 西田	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 小林	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 渡邉
		18:50-19:40 ◎ビラLower+ 荘司				
		20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 山本	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 森田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山本	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 東條	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 渡邉
		21:10-22:00 ◎ビラLower+ 渡邉	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 森田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 山本	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 東條	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 渡邉

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
16(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
17(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
17(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
18(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
18(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
20(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
23(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
23(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
25(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
25(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
28(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
28(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
28(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
30(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳

◎ … 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）

【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+