

2026年8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08月23日02:02 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(土)		2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
			定休日													定休日								
														08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 山本					08:00-08:30 SP 小林					
																			09:00-09:50 ◎ヒラB+ 小林					
																								
																								
																								

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	24日(月)		25日(火)		26日(水)	27日(木)				
-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日					定休日					

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	
				定休日			
		08:00-08:50 ◎ﾄﾞﾗLower+ 山本					
09:30-10:20 ◎ﾄﾞﾗLower+ 渡邊		09:20-09:50 ◎ﾄﾞﾗRefBody 山本				09:30-10:00 SP 西田	
		10:20-10:50 SP 東條					
10:50-11:20 SP 小林						10:30-11:20 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 東條	
11:50-12:20 ◎ﾄﾞﾗHipLine 小林		11:20-12:10 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 小林					
						11:50-12:40 ◎ﾄﾞﾗH&L+ 東條	
12:50-13:20 ◎ﾄﾞﾗRefCore 東條		12:40-13:30 ◎ﾄﾞﾗH&L+ 東條					
						13:10-13:40 SP 東條	
13:50-14:20 ◎ﾄﾞﾗRefBody 吉井		14:00-14:30 SP 小林			14:10-14:40 ◎ﾄﾞﾗBackStyle 小林		
		15:00-15:30 ◎ﾄﾞﾗcore 小林			15:10-15:40 ◎ﾄﾞﾗRefBody 吉井		
10分 16:20-16:50 Rin-Ballet 西田		16:10-17:00 ◎ﾄﾞﾗLower+ 渡邊					
17:20-18:10 ◎ﾄﾞﾗB&A+ 山本		17:40-18:10 ◎ﾄﾞﾗRefBody 渡邊			17:20-18:10 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 山本		
18:40-19:10 SP 東條					18:40-19:10 ◎ﾄﾞﾗRefBody 山本		
19:40-20:30 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 吉井					19:40-20:30 ◎ﾄﾞﾗLower+ 吉井		
21:00-21:50 ◎ﾄﾞﾗLower+ 吉井					21:00-21:50 ◎ﾄﾞﾗB&A+ 吉井		

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭ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
1(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
1(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
3(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
4(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
5(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
5(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
6(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
7(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
7(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
8(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
8(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
10(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
11(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
12(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
13(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
13(木) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
17(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
17(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
18(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
19(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
19(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
20(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
21(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
22(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
22(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
22(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
24(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
24(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
25(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
25(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
27(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
27(木) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳
29(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林優
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田香織
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	東條真佳

