2026年11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11月24日02:05 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	Aスタジオ
定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本 ●10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山本 12:10–12:40 ◎ビラControlF 小林 13:10–13:40 ◎ビラStretchC 小林 14:10–14:40 ◎ビラRefBody 近藤 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 近藤 18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 東條 19:40–20:30 ◎ビラB+ 東條 10分 21:00–21:45 Ex45ビラBallet 西田	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 近藤 09:20–09:50 ◎ビラRefCore 近藤 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 近藤 11:40–12:10 ◎ビラRefBody 山本 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 山本 14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 小林 15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 小林 10分 16:20–17:05 Ex45ビラCardio 西田 10分 17:40–18:10 Rin–Ballet 西田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 東條 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 東條 12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 東條 10分 13:10–13:55 Ex45ビラCardio 西田 10分 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 西田 ●18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 山本 20:00–20:45 Boost Upper&Lower 小林 21:20–21:50 ◎ビラStretchC 小林	09:30–10:15 Power Waist Shape 近藤 10:50–11:40 ◎ビラB+ 近藤 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 山本 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山本 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 山本 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 東條 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 東條 21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 東條	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小林 10:50–11:20 ◎ビラControlF 小林 11:50–12:35 Power Basic 小林 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 東條 16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 東條 17:40–18:10 ◎ビラRefCore 東條 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 近藤 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 近藤 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 近藤	08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 小林 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小林 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山本 11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 小林 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 山本 ●14:00–14:50 ◎ビラLower+ 山本 15:20–15:50 ◎ビラRefCore 東條 16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 東條 17:40–18:10 ◎ビラcore 東條 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 近藤 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 近藤 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 近藤	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林 10:50–11:20 ◎ビラcore 小林 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 小林 10分 13:10–14:00 ◎ビラA+ 西田 10分 16:40–17:10 Rin–Ballet 西田 17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 近藤 19:10–20:00 ◎ビラB+ 近藤 20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 近藤	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 山本 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山本 11:50–12:20 ◎ビラcore 東條 12:50–13:40 ◎ビラB+ 東條 14:10–14:40 ◎ビラRefBody 近藤 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 近藤 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 長谷川 20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 小林 21:20–21:50 ◎ビラControlF 小林	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 東條 10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 東條 11:50–12:35 Ex45ビラPerBackBody 西田 13:10–13:40 ◎ビラControlF 西田 17:40–18:25 Boost Upper&Lower 山本 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 山本 20:00–20:50 ◎ビラB+ 近藤 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 近藤	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 西田 10分 10:50–11:35 Ex45ビラChestSR 西田 11:50–12:40 ◎ビラControlF 西田 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 東條 14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 東條 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 山本 19:00–19:30 ◎ビラcore 東條 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 山本 ●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 近藤 10:50–11:20 Power Basic 近藤 11:50–12:35 ◎ビラRefBody 近藤 13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 山本 16:40–17:10 ◎ビラRefBody 山本 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 山本 19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 東條 20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 東條 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 東條	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 長谷川 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 長谷川 12:00–12:30 ◎ビラRefBody 近藤 13:00–13:30 ◎ビラRefCore 近藤 14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 東條 15:00–15:50 ◎ビラLower+ 元井 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 元井 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 山本 09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 長谷川 10分 08:00–08:45 Ex45ビラBallet 西田	10:00–11:00 ◎RinビラYoga360(パーソナル) 西田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 波藤 10分 10:50–11:40 ◎ビラA+ 西田 12:10–12:40 SP 波藤 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 長谷川 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 長谷川 19:00–19:30 SP 東條 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 長谷川 20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 東條 21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 東條	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本 10:50–11:35 Strong Back&Arms 山本 12:10–12:40 SP 山本 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 越智 14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 越智 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 長谷川 18:40–19:10 SP 近藤 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 長谷川 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 山本 10:50–11:20 SP 山本 12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 越智 13:20–14:10 ◎ビラLower+ 山本 14:40–15:10 ◎ビラTotalBody 越智 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 近藤 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 近藤 20:00–20:30 SP 近藤 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 長谷川	09:30–10:00 SP 山本 10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 山本 12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 山本 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 山本 17:20–18:05 Ex45ビラPerBackBody 西田 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 近藤 20:00–20:30 SP 近藤 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 近藤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長谷川 11:00–11:50 ◎ビラLower+ 長谷川 12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 近藤 13:40–14:10 ◎ビラRefBody 近藤 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 長谷川 18:40–19:10 SP 近藤 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 山本 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 福田	08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 東條 09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 東條 10:20–11:05 Boost Upper&Lower 長谷川 11:40–12:10 SP 東條 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 長谷川 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 長谷川 15:20–15:50 ◎ビラRefBody 近藤 16:20–16:50 SP 覚 10分 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 覚	定休日	08:00–08:30 SP 近藤 09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 近藤 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 近藤 10分 11:40–12:25 Ex45ビラCardio 西田 13:00–13:30 ◎ビラControlF 西田 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 大川 15:20–16:10 ◎ビラLower+ 大川 16:40–17:10 ◎ビラRefBody 山本 17:40–18:10 SP 山本	09:30–10:15 Power Waist Shape 近藤 10:50–11:20 SP 近藤 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 長谷川 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 長谷川 14:30–15:00 ◎ビラRefBody 山本 17:20–18:10 ◎ビラLower+ 元井 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 元井 20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 山本 21:20–21:50 SP 山本

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	–	Aスタジオ
			08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井		
09:30–10:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 西田	09:30–10:00 SP 山本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川
	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大川				
11:00–12:00 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 西田		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山本	11:00–11:30 SP 波藤		10:50–11:35 Power Basic 近藤
	10分				
	11:50–12:20 Rin–Ballet 西田				
		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	12:10–12:55 Strong Back&Arms 山本		12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 越智
12:30–13:30 ◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 西田					
	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大川				
			10分		13:20–13:50 SP 越智
		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元井	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 西田		
					10分
				定休日	14:20–15:05 Ex45ﾋﾞﾗBallet 西田
			15:00–15:30 SP 近藤		
			16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川		
	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 元井	17:20–17:50 SP 近藤	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川		
					18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 近藤
	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川			
					19:00–19:45 Strong Hip&Legs 山本
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田			
					20:20–20:50 SP 西田
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 近藤			21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本

【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	Rin–Ballet	Rin–Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗBallet	【Extra45】Rin–Ballet	45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RefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	◎Rinﾋﾞﾗ60(ﾊﾟｰｿﾅﾙ)	パーソナルマシンピラティス60【特別料金】	60分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	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	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾞﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
16(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
17(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
17(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
18(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
18(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
19(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
19(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
20(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
21(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
21(土)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	筧優衣
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
23(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
24(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
24(火)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
26(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
27(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
28(土)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
28(土)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
30(月)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	越智夏樹
30(月)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織

◎ … 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+