2026年12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26日02:09 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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	Aスタジオ
					08:00–08:45 Boost Upper&Lower 長谷川							10分 08:00–08:50 ◎ピラJumpM 西田							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 長谷川					
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 近藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 東條	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 長谷川		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 近藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラA+ 西田	09:30–10:00 SP 東條	09:30–10:00 ◎ピラcore 東條	09:20–09:50 ◎ピラStretchC 西田		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 西田	09:30–10:00 ◎ピラcore 東條	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 近藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山本	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 山本		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 市川
	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山本	10:50–11:20 SP 東條	10:50–11:20 ◎ピラcore 東條	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 山本		10:50–11:20 SP 近藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長谷川	10:50–11:20 SP 西田	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 東條	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 東條	10:20–10:50 SP 東條	10:00–11:00 ◎RinピラBO(パーソナル) 西田	10:30–11:00 SP 東條	10分 10:30–11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長谷川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 近藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	10:40–11:10 SP 東條	10:50–11:20 SP 山本	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 山本
	11:50–12:20 SP 山本	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 東條	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 山本	12:10–12:40 SP 近藤	12:10–12:40 SP 山本		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 近藤	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 東條	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	11:50–12:40 ◎ピラB+ 東條	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 東條	11:20–11:50 ◎ピラcore 東條	11:30–12:30 ◎RinピラBO(パーソナル) 西田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 長谷川	12:10–12:40 SP 山本	11:50–12:20 SP 山本	12:10–12:40 SP 山本	11:40–12:10 ◎ピラcore 東條	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 山本	11:50–12:20 SP 山本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 市川
	12:50–13:40 ◎ピラB+ 近藤	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 東條	12:50–13:35 Ex45ピラBallet 西田	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 近藤	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 長谷川		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 長谷川	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 東條	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 長谷川	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 山本	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 長谷川	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 長谷川	13:00–14:00 ◎RinピラBO(パーソナル) 西田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 長谷川	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 長谷川	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 西田	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 山本	13:10–14:00 ◎ピラB+ 山本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 市川	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 東條	12:50–13:35 Ex45ピラBackStyle 東條	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 山本
	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 近藤				14:40–15:30 ◎ピラB+ 山本	定休日	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 長谷川				14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 長谷川	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 市川				13:50–14:40 ◎ピラA+ 西田 14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 山本	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 市川		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 市川	定休日	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 東條		14:30–15:00 SP 山本
		16:20–16:50 ◎ピラHipLine 近藤		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 長谷川	16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 東條			17:00–17:30 ◎ピラHipLine 近藤		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 近藤		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 近藤 16:20–16:50 SP 近藤						15:20–15:50 SP 西田 16:20–17:10 ◎ピラJumpM 西田			15:00–16:00 ◎RinピラBO(パーソナル) 西田	
	17:20–18:05 Ex45ピラBallet 西田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 長谷川	17:40–18:10 SP 西田	18:00–18:30 SP 山本	17:30–18:00 SP 東條		17:40–18:10 SP 山本	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 近藤	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 山本	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 近藤	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 長谷川	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 長谷川		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 市川	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 市川	17:40–18:10 SP 東條	18:00–18:30 ◎ピラControlF 西田	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 山本	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 東條	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 近藤	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 長谷川	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 長谷川
	18:40–19:10 SP 西田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 長谷川	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 近藤	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 東條			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山本	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 山本	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 山本	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 山本	19:00–19:30 SP 近藤			19:00–19:30 ◎ピラRefCore 近藤	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 市川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 市川	19:00–19:50 ◎ピラB+ 東條	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 近藤		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 長谷川	18:40–19:10 SP 近藤	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 長谷川
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 長谷川	20:00–20:45 Ex45ピラCardio 西田	20:00–20:45 Power Basic 近藤	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 山本			20:00–20:30 ◎ピラRefBody 山本	20:20–20:50 SP 山本	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 山本	20:00–20:30 SP 近藤	20:00–20:50 ◎ピラB+ 近藤			20:00–20:30 SP 近藤	20:00–20:30 SP 山本	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 市川	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 東條	20:00–20:30 SP 近藤		20:00–20:30 SP 近藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 市川	20:00–20:45 Ex45ピラBackStyle 東條
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 長谷川	21:20–21:50 SP 西田	21:20–21:50 SP 近藤	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 山本			21:00–21:45 Ex45ピラCardio 西田	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 山本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 長谷川	21:00–21:50 ◎ピラB+ 山本	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 近藤			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 市川	21:00–21:50 ◎ピラB+ 山本	21:20–21:50 ◎ピラcore 東條	21:20–21:50 SP 東條	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 近藤		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 長谷川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 市川	21:20–21:50 SP 東條

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 山本	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 近藤				
	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 山本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 近藤				
09:30–10:20 ◎ピラLower+ 市川						
	10:20–11:10 ◎ピラB+ 山本	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 近藤				
10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 市川						
	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 近藤	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 市川				
12:10–12:40 ◎ピラControlF 西田						
	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 近藤	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 東條				
13:10–13:40 SP 西田						
		13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 東條				
14:10–14:55 Boost Upper&Lower 長谷川	14:00–14:45 Ex45ピラTotalBody 東條		臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
		14:50–15:20 ◎ピラcore 東條				
	15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 東條					
		15:50–16:40 ◎ピラLower+ 市川				
	16:20–17:10 ◎ピラA+ 西田					
17:20–18:05 Ex45ピラTotalBody 東條	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 西田	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 市川				
18:40–19:10 SP 東條						
19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 長谷川						
21:00–21:50 ◎ピラLower+ 長谷川						

【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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ピラBallet	【Extra45】Rin-Ballet	45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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	◎Rinピラ60(パーソナル)	パーソナルマシンピラティス60【特別料金】	60分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Ex45ピラ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
1(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
1(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織
2(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
2(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織
3(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織
3(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
4(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
4(金)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
5(土)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
5(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
7(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
7(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
8(火)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
9(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織
10(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
10(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
11(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
12(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
12(土)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
14(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
14(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
15(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
16(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
16(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
17(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
17(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
18(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
18(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
19(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
19(土)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織
21(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
21(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
22(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
22(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	近藤光優
24(木)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	山本みさき
24(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	東條真佳
25(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西田香織
25(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 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+