2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 寝屋川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:01 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	–	–	–	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00–08:30 ◎ピラcore 永田 09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 永田 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 橋本 11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 鷹羽 13:00–13:30 ◎ピラStretchC 平岡 14:00–14:30 Cardio Reform Blast 中嶋 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 鷹羽 16:20–16:50 ◎ピラRefCore 平岡 17:20–17:50 ◎ピラChestSR 平岡	09:30–10:20 ◎ピラB+ 上村 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 上村 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 上村 13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 永田 14:30–15:00 ◎ピラcore 永田 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 鷹羽 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 鷹羽 20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 平岡 21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 平岡	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 橋本 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 橋本 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 橋本 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 永田 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 永田 17:40–18:30 ◎ピラB+ 上村 19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 上村 20:20–20:50 ◎ピラChestSR 平岡 21:20–21:50 ◎ピラControlF 平岡	09:30–10:00 Rin-Ballet 中嶋 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 中嶋 11:30–12:20 ◎ピラB+ 橋本 12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 橋本 17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 鷹羽 18:40–19:10 ◎ピラStretchC 平岡 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 上村 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 鷹羽 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 鷹羽 13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 橋本 14:50–15:40 ◎ピラLower+ 三宅 17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 上村 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 上村 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 永田 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 永田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 平岡 10:30–11:00 ◎ピラControlF 平岡 11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 鷹羽 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 鷹羽 16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 永田 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 永田 19:00–19:30 ◎ピラcore 永田 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 橋本 21:00–21:50 ◎ピラB+ 橋本	09:20–10:10 ◎ピラB+ 上村 10:40–11:10 ◎ピラHipLine 中嶋 11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 中嶋 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 橋本 14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 橋本 15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 鷹羽 16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 鷹羽 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 上村 19:40–20:30 ◎ピラB+ 永田 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 橋本	定休日	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 平岡 09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 平岡 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 永田 11:40–12:10 ◎ピラcore 永田 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 永田 14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 平島 15:20–16:10 ◎ピラLower+ 平島 16:40–17:30 ◎ピラB+ 平島 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 橋本 19:40–20:30 ◎ピラB+ 永田 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 永田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 平岡 10:30–11:00 ◎ピラChestSR 平岡 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 橋本 12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 橋本 14:10–14:40 ◎ピラRefCore 永田 18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 永田 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 永田 20:40–21:30 ◎ピラB+ 橋本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上村 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 上村 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 永田 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 永田 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 永田 19:00–19:30 ◎ピラcore 永田 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 橋本 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 平岡	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 上村 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上村 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 平島 13:10–14:00 ◎ピラLower+ 橋本 17:20–17:50 ◎ピラControlF 平岡 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 橋本 19:40–20:30 ◎ピラB+ 永田 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 永田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 平島 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 平島 12:10–13:00 ◎ピラB+ 上村 13:30–14:00 ◎ピラRefCore 上村 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 三宅 17:30–18:00 ◎ピラRefBody 限元 18:30–19:00 ◎ピラcore 限元 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 橋本 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 橋本	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 平岡 09:00–09:30 ◎ピラControlF 平岡 10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 上村 11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 上村 12:40–13:30 ◎ピラJumpM 中嶋 14:00–14:50 ◎ピラA+ 中嶋 15:20–16:10 ◎ピラLower+ 限元 16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 限元	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 橋本 11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 橋本 12:20–12:50 ◎ピラRefCore 平島 13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 平島 14:40–15:30 ◎ピラB+ 上村 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 米田 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 米田 20:00–20:30 ◎ピラcore 限元 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 限元	09:30–10:20 ◎ピラB+ 平島 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 平島 12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 橋本 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 上村 19:00–19:30 ◎ピラRefCore 限元 20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 上村 21:20–21:50 ◎ピラRefBody 米田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 橋本 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 橋本 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 橋本 13:30–14:00 ◎ピラControlF 平岡 14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 三宅 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 上村 18:40–19:30 ◎ピラB+ 上村 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 平岡 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 平島	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 限元 10:50–11:40 ◎ピラB+ 限元 12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 限元 13:30–14:00 ◎ピラRefCore 上村 14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 三宅 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 三宅 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 米田 18:40–19:10 ◎ピラRefBody 米田 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 上村 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 上村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 限元 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 限元 12:10–12:40 Rin-Ballet 中嶋 18:40–19:10 ◎ピラChestSR 平岡 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 橋本 21:00–21:50 ◎ピラB+ 上村	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 橋本 09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 橋本 10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 平島 12:00–12:30 Cardio Reform Blast 中嶋 13:00–13:30 Rin-Ballet 中嶋 14:00–14:50 ◎ピラLower+ 平島 15:20–16:10 ◎ピラB+ 上村 16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 上村

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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	09:30-10:00 Rin-Ballet 中嶋	09:30-10:20 ◎ピラB+ 隈元	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 中嶋	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 平島	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 橋本	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 上村
	10:30-11:20 ◎ピラA+ 中嶋	10:50-11:20 ◎ピラcore 隈元	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 中嶋	10:50-11:40 ◎ピラB+ 平島	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 橋本	09:20-10:10 ◎ピラB+ 上村
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 上村	10分 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 米田	11:30-12:00 ◎ピラRefCore 上村	12:10-12:40 ◎ピラControlF 平岡	12:10-13:00 ◎ピラB+ 上村	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 隈元
	10分 13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 上村	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 米田	10分 12:30-13:20 ◎ピラB+ 上村	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 平岡	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 上村	12:00-12:30 ◎ピラcore 隈元
	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 上村		13:50-14:40 ◎ピラLower+ 平島	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 三宅		13:00-13:30 ◎ピラChestSR 平岡
						14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 平岡
						15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 平島
				16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 橋本		
	10分 17:20-18:10 ◎ピラB+ 平島	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 橋本	10分 17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 橋本	17:20-18:10 ◎ピラB+ 橋本	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 平岡	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 平島
	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 平島	10分 19:00-19:30 ◎ピラRefCore 橋本	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 橋本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 隈元	18:40-19:10 ◎ピラControlF 平岡	
	10分 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 橋本	20:00-20:30 Rin-Ballet 中嶋	10分 19:40-20:30 ◎ピラB+ 隈元	20:00-20:30 ◎ピラcore 隈元	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 平島	
	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 橋本	21:00-21:50 ◎ピラJumpM 中嶋	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 隈元	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 隈元	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 平島	

【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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+