2026年2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02月28日02:00 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
																							10分 08:00-08:30 ◎ビラcore 永田	
							08:00-08:50 ◎ビラB+ 平島				08:00-08:30 ◎ビラChestSR 平岡			08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 三宅							08:00-08:30 ◎ビラChestSR 米満			
											10分 09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 平岡			09:10-10:00 ◎ビラLower+ 三宅							09:00-09:30 Cardio Reform Blast 中嶋		09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 橋本	
		09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 平岡	10分 09:30-10:15 Power Basic 平島	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 上村	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 平島	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三宅	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 平島		09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 米満	10分 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 永田	10分 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 永田	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 中嶋	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 永田			09:30-10:20 ◎ビラB+ 上村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 三宅	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 米満	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 米満	10分 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 上村		10分 10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 橋本	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 橋本
		10分 10:30-11:00 ◎ビラChestSR 平岡	10:45-11:35 ◎ビラWaist+ 上村	10分 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 上村	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 平島	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 三宅	10分 11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 米満		10:30-11:00 ◎ビラChestSR 米満	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 永田		10分 10:30-11:00 ◎ビラcore 永田	10分 10:45-11:35 ◎ビラB+ 永田	10:30-11:00 Rin-Ballet 中嶋		10分 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 上村	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 上村	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 三宅	10分 10:50-11:20 ◎ビラHipLine 米満	10分 10:30-11:20 ◎ビラA+ 米満			10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 橋本	
		11:30-12:00 ◎ビラRefCore 平島	10分 12:05-12:55 ◎ビラH&L+ 上村	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 平島	10分 11:50-12:40 ◎ビラB+ 上村	10分 12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 平島	12:10-13:00 ◎ビラJumpM 米満		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 永田	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 平岡	11:40-12:10 ◎ビラcore 永田		12:05-12:55 ◎ビラWaist+ 平島	10分 11:30-12:20 ◎ビラA+ 中嶋		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 橋本	12:10-12:40 ◎ビラcore 永田	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 上村	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三宅	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 上村	11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 上村		11:40-12:25 Boost Upper&Lower 橋本	11:50-12:35 Power Basic 永田
		10分 12:30-13:15 Boost Upper&Lower 平島							12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 永田	10分 13:10-14:00 ◎ビラB+ 上村	12:45-13:35 ◎ビラUpper+ 永田		13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 平島	10分 12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 平島		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 橋本	13:10-13:55 Power Basic 永田	10分 13:30-14:20 ◎ビラB+ 上村	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 三宅	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 上村	10分 12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 永田		10分 13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 米満	10分 13:05-13:55 ◎ビラB&A+ 永田
	定休日	13:45-14:15 ◎ビラRefBody 永田		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 三宅	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 上村	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 平島	13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 平島	定休日	14:10-14:40 ◎ビラControlF 平岡	14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 上村	14:05-14:55 ◎ビラWaist+ 上村		14:50-15:20 ◎ビラRefCore 上村	14:10-14:55 Power Basic 平島	定休日	14:30-15:20 ◎ビラB+ 上村	14:30-15:00 ◎ビラChestSR 平岡			14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 河南	14:00-14:50 ◎ビラB+ 永田	定休日	14:10-15:00 ◎ビラA+ 米満	14:25-14:55 ◎ビラcore 永田
					14:10-14:55 Boost Upper&Lower 上村						10分 15:25-16:15 ◎ビラLower+ 上村			15:30-16:00 ◎ビラBackStyle 米満						10分 15:20-16:10 ◎ビラJumpM 河南	15:20-16:10 ◎ビラLower+ 橋本		15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 上村	15:30-16:00 ◎ビラRefCore 上村
					10分 16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 平島		15:10-15:55 Boost Upper&Lower 平島		16:25-16:55 ◎ビラRefCore 上村		16:45-17:30 Power Basic 上村		15:55-16:45 ◎ビラH&L+ 上村	10分 16:40-17:30 ◎ビラJumpM 米満							10分 16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 橋本		16:50-17:35 Power Basic 上村	
		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 永田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 三宅	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 三宅		16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 上村	16:40-17:30 ◎ビラA+ 米満		10分 17:25-18:10 Power Basic 上村	17:25-17:55 ◎ビラPerBackBody 米満						10分 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 橋本	17:40-18:10 ◎ビラControlF 平岡	17:25-18:10 Power Basic 橋本	10分 17:45-18:15 ◎ビラcore 永田	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 橋本				17:40-18:10 ◎ビラChestSR 平岡
		10分 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 永田	10分 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 永田	17:50-18:20 ◎ビラChestSR 平岡	17:40-18:30 ◎ビラB+ 永田	10分 18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 上村			18:40-19:30 ◎ビラLower+ 上村	10分 18:25-19:15 ◎ビラJumpM 米満		18:30-19:20 ◎ビラB+ 平島	10分 18:25-19:10 Boost Upper&Lower 平岡			18:40-19:10 ◎ビラStretchC 平岡	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 平岡	10分 18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 橋本	18:45-19:30 Power Basic 永田	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 橋本				18:40-19:10 ◎ビラControlF 平岡
		20:00-20:50 ◎ビラA+ 盛光	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 中嶋	10分 18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 平岡	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 三宅	19:20-20:05 Power Basic 永田			20:00-20:30 ◎ビラRefCore 平島	10分 19:45-20:30 Boost Upper&Lower 河南		19:45-20:15 ◎ビラcore 米満	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 米満			10分 19:40-20:30 ◎ビラJumpM 米満	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 米満	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 永田	10分 20:00-20:30 ◎ビラChestSR 橋本	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 永田				19:45-20:30 Boost Upper&Lower 上村
		21:20-21:50 ◎ビラHipLine 盛光	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 中嶋	10分 19:50-20:35 Boost Upper&Lower 永田	20:20-20:50 ◎ビラcore 永田	10分 20:40-21:30 ◎ビラJumpM 河南			10分 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 平島	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 河南		10分 20:45-21:30 Boost Upper&Lower 上村	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 米満			10分 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 米満	10分 21:00-21:50 ◎ビラA+ 米満	10分 21:20-21:50 ◎ビラcore 永田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 橋本	10分 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 永田				10分 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 上村

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			08:00-08:45 Power Basic 永田
10分 09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 橋本	09:30-10:00 Rin-Ballet 中嶋	10分 09:30-10:15 Power Basic 永田	09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 永田
10:50-11:35 Power Basic 橋本	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 永田	10:45-11:35 ◎ピラB&A+ 永田	10分 10:40-11:10 ◎ピラcore 永田
10分 12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 三宅	10分 11:50-12:35 Power Basic 橋本	12:05-12:55 ◎ピラH&L+ 橋本	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 米満
		13:25-14:15 ◎ピラUpper+ 上村	10分 13:00-13:30 ◎ピラStretchC 米満
			14:00-14:50 ◎ピラA+ 米満
			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 三宅
			10分 16:40-17:30 ◎ピラLower+ 三宅
10分 18:00-18:30 ◎ピラRefCore 上村	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 上村	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 三宅	
19:00-19:50 ◎ピラB+ 上村	10分 19:20-20:10 ◎ピラA+ 米満	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 上村	
20:20-20:50 Rin-Ballet 中嶋	10分 20:45-21:35 ◎ピラUpper+ 上村	10分 21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 上村	
21:20-21:50 Cardio Reform Blast 中嶋			

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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
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+