2026年4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04月29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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 上村							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 上村							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 橋本						
	09:30–10:00 ◎ビラcore 永田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 上村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 永田	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 上村		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 岡村	09:30–10:00 ◎ビラcore 永田	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 岡村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岡村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 上村	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 上村		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 橋本	09:30–10:20 ◎ビラB+ 上村	09:30–10:00 ◎ビラControlF 岡村	09:30–10:20 ◎ビラA+ 一宮	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 永田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 橋本		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 上村	09:30–10:15 Strong Back&Arms 永田	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 橋本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 上村	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 岡村
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 永田	10:50–11:35 Power Waist Shape 上村	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 永田	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 上村		10:30–11:15 Strong Back&Arms 岡村	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 福島	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中村	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 岡村	10:50–11:35 Power Basic 滝田	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 上村		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 上村	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 橋本	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 岡村	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 一宮	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 永田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 上村		10:50–11:40 ◎ビラB+ 上村	10:45–11:35 ◎ビラLower+ 永田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 橋本	10:50–11:35 Power Waist Shape 上村	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 岡村
	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 永田	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 永田	11:50–12:35 Power Basic 上村	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 橋本		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 橋本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 福島	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中村	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 橋本	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 滝田	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 永田		12:10–12:55 Power Waist Shape 上村	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 橋本	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 橋本	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 永田	11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 滝田	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 上村		12:10–12:55 Strong Hip&Legs 岡村	12:05–12:50 Power Waist Shape 上村	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 橋本	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 橋本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 橋本
	13:10–13:40 ◎ビラControlF 岡村	13:30–14:15 Strong Back&Arms 永田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 上村	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 橋本		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 橋本	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 永田	13:10–13:40 ◎ビラControlF 岡村	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 橋本	13:10–13:40 ◎ビラControlF 滝田	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 永田		13:10–13:55 Power Basic 上村	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 橋本	13:10–14:00 ◎ビラB+ 永田	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 滝田	13:55–14:40 Power Waist Shape 滝田	13:05–13:55 ◎ビラB&A+ 永田		13:25–13:55 ◎ビラBackStyle 岡村	13:20–14:10 ◎ビラB+ 上村	12:40–13:30 ◎ビラB+ 永田	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 橋本	
	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 橋本			14:20–14:50 ◎ビラControlF 岡村	定休日	14:30–15:00 ◎ビラControlF 岡村	14:25–14:55 ◎ビラChestSR 永田				14:20–15:05 Power Basic 永田	定休日						14:25–15:10 Power Waist Shape 永田	定休日			13:55–14:25 ◎ビラcore 永田	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 上村	
				15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 橋本							15:40–16:10 ◎ビラChestSR 橋本							15:40–16:30 ◎ビラJumpM 岡村						
				16:40–17:10 ◎ビラStretchC 岡村							16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 橋本							17:00–17:30 ◎ビラHipLine 岡村						
	17:30–18:20 ◎ビラB+ 橋本	17:20–17:50 ◎ビラControlF 岡村	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 岡村			17:30–18:20 ◎ビラLower+ 上村		17:30–18:00 ◎ビラChestSR 永田	17:20–18:05 Power Basic 橋本	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 上村				17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 永田	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 上村	17:00–17:45 Strong Back&Arms 橋本			17:30–18:20 ◎ビラJumpM 岡村				
		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 岡村	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 岡村			18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 滝田		18:30–19:20 ◎ビラB+ 永田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 永田	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 橋本			18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 永田	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 永田		18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 橋本	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 永田			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 上村	18:20–19:10 ◎ビラB+ 永田	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 橋本	
	18:50–19:20 ◎ビラChestSR 橋本					18:50–19:20 ◎ビラRefCore 上村									18:50–19:35 Power Basic 上村					18:50–19:20 ◎ビラHipLine 一宮				18:40–19:30 ◎ビラB+ 上村
		19:40–20:10 ◎ビラcore 永田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 橋本			19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 滝田	19:50–20:20 ◎ビラPerBackBody 橋本	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 上村	20:00–20:30 ◎ビラcore 永田	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 岡村			19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 永田	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 橋本	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 橋本	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 上村	19:40–20:30 ◎ビラA+ 岡村		19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 一宮	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 岡村	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 永田	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 永田	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 永田
	20:50–21:35 Power Waist Shape 橋本	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 岡村	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 橋本			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 滝田	20:50–21:35 Power Waist Shape 橋本	20:50–21:35 Power Waist Shape 上村	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 永田	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 岡村			20:40–21:30 ◎ビラJumpM 岡村	20:50–21:35 Strong Hip&Legs 橋本	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 橋本	21:00–21:45 Power Basic 上村	21:00–21:30 ◎ビラControlF 岡村		20:50–21:35 Boost Upper&Lower 一宮	20:40–21:30 ◎ビラA+ 岡村	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 岡村	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 永田	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 永田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:00-08:45 Power Basic 岡村	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 永田	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 永田	08:00-08:30 ◎ピラPerBackBody 永田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 橋本
09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 岡村		10:50-11:35 Power Basic 永田	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 永田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 永田	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 橋本
10:40-11:10 ◎ピラRefBody 橋本		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 上村	11:50-12:40 ◎ピラB+ 上村	10:20-10:50 ◎ピラcore 永田	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 上村
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 橋本		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 上村		11:20-12:05 Strong Hip&Legs 橋本	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 上村
13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 上村		17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 橋本	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 滝田	12:40-13:10 ◎ピラChestSR 橋本	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 上村
14:20-15:05 Strong Hip&Legs 上村		18:40-19:25 Boost Upper&Lower 橋本	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 滝田	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 橋本	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 永田
15:40-16:10 ◎ピラRefCore 上村		20:00-20:30 ◎ピラHipLine 岡村	20:40-21:30 ◎ピラA+ 岡村	15:00-15:50 ◎ピラB+ 岡村	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 永田
16:40-17:25 Boost Upper&Lower 橋本		21:00-21:30 ◎ピラControlF 岡村		16:20-17:10 ◎ピラJumpM 岡村	

【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
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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+