2026年5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26日02:07 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。

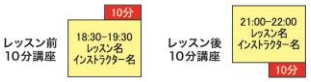
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–
		08:00–08:30 ◎ヒラChestSR 橋本		08:00–08:50 ◎ヒラA+ 岡村	08:00–08:50 ◎ヒラLower+ 橋本	08:00–08:30 ◎ヒラBackStyle 林田			08:00–08:50 ◎ヒラWaist+ 永田							08:00–08:50 ◎ヒラJumpM 永田							08:00–08:50 ◎ヒラUpper+ 上村	
		09:00–09:50 ◎ヒラB+ 橋本		09:20–10:10 ◎ヒラLower+ 永田	09:20–09:50 ◎ヒラTotalBody 林田	09:00–09:50 ◎ヒラJumpM 林田			09:20–09:50 ◎ヒラChestSR 橋本														
	09:30–10:00 ◎ヒラControlF 岡村						09:30–10:00 ◎ヒラcore 永田	09:30–10:00 ◎ヒラHipLine 岡村			09:30–10:00 ◎ヒラControlF 岡村	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 上村	09:30–10:00 ◎ヒラChestSR 橋本	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 上村	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 橋本	09:20–10:10 ◎ヒラLower+ 永田		09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 林田	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 永田	09:30–10:00 ◎ヒラControlF 岡村	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 岡村	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 永田	09:20–10:10 ◎ヒラH&L+ 上村	
	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 橋本	10:20–11:10 ◎ヒラH&L+ 橋本		10:40–11:25 Power Waist Shape 永田	10:20–11:10 ◎ヒラA+ 林田	10:20–11:10 ◎ヒラB&A+ 上村	10:30–11:20 ◎ヒラA+ 林田	10:30–11:20 ◎ヒラB+ 岡村	10:20–11:10 ◎ヒラJumpM 橋本		10:30–11:20 ◎ヒラA+ 岡村	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 上村	10:30–11:00 ◎ヒラPerBackBody 橋本	10:50–11:20 ◎ヒラRefBody 上村	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 橋本	10:40–11:30 ◎ヒラB+ 橋本		10:30–11:00 ◎ヒラChestSR 林田	10:50–11:40 ◎ヒラJumpM 永田	10:30–11:20 ◎ヒラWaist+ 岡村	10:50–11:20 ◎ヒラStretchC 岡村	10:50–11:40 ◎ヒラJumpM 永田	10:40–11:10 ◎ヒラChestSR 林田	
	11:50–12:40 ◎ヒラB&A+ 橋本	11:40–12:10 ◎ヒラTotalBody 林田		12:00–12:45 Strong Hip&Legs 橋本	11:40–12:30 ◎ヒラB+ 林田	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 永田	11:50–12:40 ◎ヒラB+ 永田	11:50–12:20 ◎ヒラBackStyle 林田	11:40–12:10 ◎ヒラTotalBody 林田		11:50–12:40 ◎ヒラB&A+ 上村	12:10–13:00 ◎ヒラJumpM 永田	11:30–12:20 ◎ヒラH&L+ 上村	11:50–12:40 ◎ヒラJumpM 橋本	11:50–12:20 ◎ヒラcore 永田	12:00–12:50 ◎ヒラUpper+ 上村		11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 林田	12:10–12:40 ◎ヒラTotalBody 林田	11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 永田	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 岡村	12:10–13:00 ◎ヒラB+ 永田	11:40–12:30 ◎ヒラA+ 林田	
	13:10–14:00 ◎ヒラJumpM 橋本	12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 上村		13:20–14:10 ◎ヒラUpper+ 橋本	13:00–13:50 ◎ヒラJumpM 橋本	13:00–13:30 ◎ヒラcore 永田		12:50–13:40 ◎ヒラA+ 林田	12:40–13:10 ◎ヒラBackStyle 林田		13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 上村	13:30–14:15 Power Basic 林田	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 上村	13:10–13:40 ◎ヒラChestSR 橋本	12:50–13:40 ◎ヒラB+ 永田	13:20–14:10 ◎ヒラH&L+ 上村		12:50–13:40 ◎ヒラB&A+ 上村	13:10–13:40 ◎ヒラHipLine 林田	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 永田	13:10–13:40 ◎ヒラHipLine 林田	13:30–14:20 ◎ヒラA+ 林田	13:00–13:50 ◎ヒラJumpM 永田	
		14:00–14:50 ◎ヒラJumpM 永田	定休日	14:40–15:30 ◎ヒラB+ 橋本	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 永田	14:00–14:50 ◎ヒラA+ 岡村		14:10–15:00 ◎ヒラUpper+ 林田	14:40–15:30 ◎ヒラB&A+ 永田	定休日					14:10–14:40 ◎ヒラStretchC 岡村	14:40–15:30 ◎ヒラA+ 岡村	定休日	14:10–14:40 ◎ヒラRefCore 上村		14:30–15:00 ◎ヒラStretchC 岡村			14:20–15:10 ◎ヒラLower+ 永田	定休日
		15:20–16:10 ◎ヒラLower+ 上村		16:00–16:50 ◎ヒラJumpM 岡村	15:40–16:30 ◎ヒラH&L+ 永田	15:20–16:10 ◎ヒラUpper+ 上村			16:00–16:50 ◎ヒラLower+ 上村							16:00–16:30 ◎ヒラBackStyle 岡村						15:40–16:10 ◎ヒラcore	
		16:40–17:10 ◎ヒラHipLine 林田			17:00–17:30 ◎ヒラChestSR 橋本	16:40–17:10 ◎ヒラControlF 岡村			17:10–17:40 ◎ヒラRefCore 上村							17:00–17:45 Boost Upper&Lower 橋本							16:40–17:30 ◎ヒラH&L+ 林田	
	17:30–18:20 ◎ヒラA+ 林田			17:10–17:40 ◎ヒラcore 永田				17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 上村			17:30–18:00 ◎ヒラPerBackBody 橋本	17:20–18:05 Power Waist Shape 林田	17:30–18:20 ◎ヒラA+ 林田	17:30–18:00 ◎ヒラTotalBody 林田	17:30–18:20 ◎ヒラUpper+ 岡村			17:30–18:00 ◎ヒラcore 永田	17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 上村	17:20–18:05 Strong Back&Arms 上村	17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 上村	17:20–17:50 ◎ヒラBackStyle 林田		
							18:30–19:20 ◎ヒラUpper+ 上村	18:40–19:25 Power Basic 上村			18:20–19:20 ◎ヒラJumpM 永田	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 林田	18:50–19:20 ◎ヒラBackStyle 林田	18:30–19:20 ◎ヒラH&L+ 林田	18:40–19:30 ◎ヒラJumpM 橋本			18:30–19:20 ◎ヒラLower+ 永田	18:40–19:25 Power Basic 上村	18:30–19:20 ◎ヒラJumpM 永田	18:40–19:10 ◎ヒラTotalBody 林田	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 林田		
	18:50–19:40 ◎ヒラUpper+ 上村						19:50–20:40 ◎ヒラJumpM 橋本	19:50–20:20 ◎ヒラChestSR 橋本			19:50–20:40 ◎ヒラH&L+ 永田	20:00–20:30 ◎ヒラcore 永田	19:50–20:40 ◎ヒラB+ 岡村	19:50–20:20 ◎ヒラControlF 岡村	19:50–20:40 ◎ヒラH&L+ 岡村			19:50–20:20 ◎ヒラBackStyle 岡村	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 林田	19:50–20:20 ◎ヒラRefBody 上村	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 林田	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 林田		
	20:10–20:40 ◎ヒラRefBody 上村																							
	21:10–21:40 ◎ヒラTotalBody 林田						21:10–21:40 ◎ヒラRefCore 上村	20:50–21:40 ◎ヒラLower+ 橋本			21:10–21:40 ◎ヒラChestSR 橋本	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 永田	21:10–21:40 ◎ヒラHipLine 岡村	20:50–21:40 ◎ヒラLower+ 岡村	21:00–21:30 ◎ヒラBackStyle 岡村			20:50–21:40 ◎ヒラB+ 岡村	21:10–21:40 ◎ヒラChestSR 林田	20:50–21:40 ◎ヒラLower+ 上村	21:00–21:30 ◎ヒラHipLine 林田	21:00–21:45 Power Basic 岡村		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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 ◎ピラJumpM 橋本	
09:30-10:00 ◎ピラChestSR 橋本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上村	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 永田	09:30-10:20 ◎ピラA+ 林田	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 永田	09:20-10:10 ◎ピラB+ 橋本	
10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 橋本	10:50-11:40 ◎ピラJumpM 永田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 永田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 小菅	10:30-11:00 ◎ピラcore 永田	10:40-11:10 ◎ピラHipLine 岡村	
11:30-12:20 ◎ピラLower+ 上村	12:10-12:40 ◎ピラcore 永田	12:10-13:00 ◎ピラB+ 橋本	12:10-13:00 ◎ピラJumpM 林田	11:30-12:20 ◎ピラB+ 永田	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 岡村	
	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 上村	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 橋本	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 上村	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 小菅	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 永田	
					14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 永田	定休日
					15:20-15:50 ◎ピラChestSR 橋本	
					16:20-17:10 ◎ピラLower+ 小菅	
	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 林田	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 上村	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 上村	17:30-18:20 ◎ピラA+ 林田		
18:30-19:20 ◎ピラJumpM 永田	18:30-19:20 ◎ピラB+ 林田	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 上村	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 上村	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 上村		
19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 永田	19:50-20:20 ◎ピラControlF 岡村	19:40-20:30 ◎ピラA+ 岡村	19:50-20:20 ◎ピラStretchC 岡村	19:50-20:35 Strong Back&Arms 上村		
21:10-21:40 ◎ピラRefBody 永田	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 岡村	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 岡村	20:50-21:40 ◎ピラB+ 岡村	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 林田		

【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）



【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+